

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа» пгт. Войвож



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ» пгт. Войвож

*Каз/* Е.Н.Казмиренко

"\_\_06\_\_" сентября 2022 г

Рабочая программа внеурочной деятельности

# «Клуб «Быстрее, выше, сильнее»

Направление внеурочной деятельности: спортивно- оздоровительное

1 год обучения

**Учитель:**  
**Уразбахтин Вадим Борисович**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Общая характеристика программы курса

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Программа разработана на основе:**

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст.2, п.1,5 ст.12, п.6 ст.28, ст.30, п.5 ч.3 ст.47, п.1 ч.1 ст. 48);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 (с изменениями на 26 января 2016 года);

## Цели и задачи изучения курса:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### 2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## Ценностные ориентиры содержания курса

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма*– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества*– осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **Основные возрастные особенности группы школьников**

Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития:

1. Происходит ускорение роста, интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.
2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следите за тем, чтобы ребёнок не уставал при длительной физической нагрузке, давайте ему отдохнуть.
3. Диспропорция сердечнососудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.
4. Нарушения со стороны нервной системы:
  - Повышенная возбудимость,
  - Вспыльчивость,
  - Раздражительность,
  - Склонность к аффектам (Аффект - кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, связано с неудовлетворением жизненно-важных потребностей)

В связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере младшего подростка:

1. Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания).
2. Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания.
3. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто не окажут отрицательного влияния на учёбу и на взаимоотношения

## **Характеристика системы отслеживания и оценивания результата**

Участие в спортивных соревнованиях. Отслеживание уровня развития двигательных качеств.

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА

(**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса с указанием форм организации**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	14
3.	Волейбол	26
4.	Баскетбол	26
5	Гимнастика с элементами акробатики	10
	Всего	76

#### **Формы организации:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№ п/п	тема	Количество часов		всего	Примерные сроки	Фактическая дата проведения	Виды учебной деятельности	
		Теория/аудиторные занятия	практика/внеаудиторные занятия				теория	практика
1.	<b>Легкая атлетика</b>	1	1	2			Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Правила безопасного поведения.	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.
2.	<b>Легкая атлетика</b>		2	2				Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.
3.	<b>Легкая атлетика</b>		4	4				Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.
4.	<b>Волейбол</b>	1	2	3			Командные виды спорта. Правила соревнований. Правила безопасного поведения	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)
5.	<b>Волейбол</b>		5	5				Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с

								элементами волейбола.
6.	<b>Волейбол</b>		3	3				Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
7.	<b>Волейбол</b>		3	3				Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола
8.	<b>Волейбол</b>		3	3				Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.
9.	<b>Волейбол</b>		3	3				Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
10.	<b>Волейбол</b>		3	3				Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
11.	<b>Волейбол</b>		3	3				Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
12.	<b>Баскетбол</b>	1	2	3				Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
13.	<b>Баскетбол</b>		5	5			Командные виды спорта. Правила соревнований. Правила безопасного поведения	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных



								качеств. Игра в мини-баскетбол.
14.	<b>Баскетбол</b>		3	3				Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди
15.	<b>Баскетбол</b>		3	3				Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
16.	<b>Баскетбол</b>		3	3				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
17.	<b>Баскетбол</b>		3	3				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3
18.	<b>Баскетбол</b>		3	3				Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
19.	<b>Баскетбол</b>		3	3				Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
20.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	1	1	2			Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в

							соревнований. Правила безопасного поведения	группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.
21.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		4	4				Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).
22.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		2	2				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок:

								согнув ноги (м); ноги врозь (д).
23.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		2	2				Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.
24.	<b>Легкая атлетика</b>	1	1	2			Правила безопасного поведения	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.
25.	<b>Легкая атлетика</b>		2	2				Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.
26.	<b>Легкая атлетика</b>		2	2				О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

### **Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер;  
Маты.

## **Методическое обеспечение образовательной программы**

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 2 раза неделю по 1 часу или 1 раз по 2 часа

### **Литература для учителя**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура.5-6-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
2. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 11классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

