

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

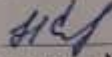
Министерство образования и науки Курской области

Управление образования Администрации Тимеского района

МКОУ «Гниловская ООШ»

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей
- предметников основной
школы

 /Сулова Н.Г./
Протокол № 5
от «29.» 08. 2023 г.


УТВЕРЖДЕНА

На заседании
педагогического совета

Протокол № 9
от 29.08.2023 г.

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ

приказом по МКОУ
"Гниловская ООШ"

директор  /Т.Ф.Резванцева/
Приказ № 33/34
от «01» 09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб»

для обучающихся 7,9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Гниловская ООШ», ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа рассчитана на 1 год, 36 часов в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 7,9 классов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);

Федеральной образовательной программой основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г. №370)

Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Гниловская ООШ»

Положение о внеурочной деятельности обучающихся МКОУ «Гниловская ООШ»

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Формы организации образовательного процесса:

для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

Виды деятельности:

комбинированное занятие, интерактивная лекция с

использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

Формы контроля:

практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях. Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности

Взаимосвязь с программой воспитания:

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Метапредметный результат:

- 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.

умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- 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;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид Деятельности
1	Физическая культура как область знаний. Влияние упражнений на различные системы организма.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность

3	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4	Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов. Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броску после ведения.	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера

1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

2. Легкая атлетика.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, бег по пересечённой местности, метание мяча. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

3. Гимнастика с элементами акробатики

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне, акробатические элементы. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги, висы и упоры.

Лыжная подготовка

Практическая деятельность: спуски, подъёмы, торможение, повороты. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2-3км.

4. Спортивные игры.

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Элементы баскетбола, тактика защиты и нападения.

Тематическое планирование 7,9 классы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура как область знаний	1	1	-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.	Легкая атлетика	8	-	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Гимнастика с элементами акробатики	6	-	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.	Лыжная подготовка	8	-	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	Спортивные игры -Баскетбол -Волейбол	11 6 7	- - -	11 6 7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Всего:		36	1	35	

Календарно-тематическое планирование 7,9 классы.

№ п/п урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
Физическая культура как область знаний (1ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Влияние упражнений на различные системы организма.	1		
Легкая атлетика 8 ч				
2-3	Спринтерский бег. Метание мяча в цель.	2		
4-5	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	2		
6-7	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2		
8-9	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».Бег по пересечённой местности.	2		
Гимнастика с элементами акробатики 6 ч				
10-12	Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические элементы.	3		

13-15	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Висы и упоры.	3		
Лыжная подготовка 8 ч				
16-17	Спуски, торможение, подъёмы. Повороты в движении.	2		

18-19	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Попеременный двушажный ход.	2		
20-21	Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 2км	2		
22-23	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км	2		
Баскетбол 6 ч				
24	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1		
25-26	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	2		
27-28	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападения.	3		
Волейбол 7 ч				
29	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	1		
30-31	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2		
32	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	1		
33	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	1		
34	Учебная игра	2		

