

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Образовательный центр №1»

Энгельсского муниципального района

Саратовской области

МАОУ «Образовательный центр № 1»



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Блохина А.В.

Приказ № 397 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб «Лидер»

для учащихся 10Б класса на 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Физическая культура» являются:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г №189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
5. Указ Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009

«Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (зарегистрирован Минюстом России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976).

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико- тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи курса.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно- ориентированный подходы.

Цель курса внеурочной деятельности «ШСК Олимп»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «ШСК Лидер» предназначена для обучающихся 5-10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю в 10 классе, всего 18 часов в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с

организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «ШСК Лидер» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
 - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
 - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
 - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
 - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «ШСКЛидер» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.

2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

2. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.

3.Учебный план 10 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль «Футбол»	3		3
2	Модуль «Баскетбол»	3		3
3	Модуль «Волейбол»	3		3
4	Модуль «Игры и состязания.ГТО. »	9		9
	ИТОГО	18		18

2. Содержание программы

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои

кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Президентские игры и состязания

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (бег 60м., бег 1000м., подтягивание на перекладине из виса (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (девочки), подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения «сидя»); теоретический конкурс; творческий конкурс; эстафетный бег, дартс. Нормы ГТО.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата		
		Всего	По плану	Факт.	Кор-ка
1. Футбол		3			
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1			
2.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1			
3.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1			
2. Баскетбол		3			
4.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1			
5.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1			

6.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			
3. Волейбол		3			
7.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1			
8.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1			
9.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1			
4. Президентские игры и состязания		9			
10.	Бег на короткие дистанции 30м., 60м	1			
11.	Кроссовая подготовка. Школьные соревнования по кроссу в рамках Президентских состязаний	1			
12.	Дартс. Обучение технике стойки и работе рук при броске в мишень, техника отработки прицеливания, замаха и броска	1			
13.	Школьные соревнования по «Дартс» в рамках Президентских состязаний	1			
14.	Школьные соревнования по «Волейбол» в рамках Президентских игр	1			
15.	Школьные соревнования по «Баскетбол» в рамках Президентских игр	1			
16.	Школьные соревнования по «Футбол» в рамках Президентских игр	1			
17.	Нормы ГТО	1			
18.	Нормы ГТО	1			

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей»М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физическойкультуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5 -9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.