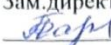


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ ГОРОДА АБДУЛИНО»

461742, Оренбургская обл., г.Абдулино, ул.Школьная, д.35
тел.(35355)2-83-22, факс (35355)2-84-57, e-mail: 12_ou06@mail.ru

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лицей
г.Абдулино»
 Ильичева Г.Р.
«30» 08 2023

Согласовано:
Зам.директора по ВР
 Паряева Э.В.
«30» 08 2023

Рассмотрено на заседании
ШМО
Протокол №1
«30» 08 2023

**Рабочая программа внеурочной деятельности
Школьный спортивный клуб «Надежда»
Возраст обучающихся: 7-17 лет.**

Оглавление

- 1) планируемые результаты внеурочной деятельности
 - 2) содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности
 - 3) тематическое планирование
- Приложение

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся 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.

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов

		учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	
--	--	--	--

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

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 школьного спортивного клуба «Надежда» учащиеся **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.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Ожидаемый результат:

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 года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);

диагностика уровня воспитанности

мониторинг личностного развития воспитанников

диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);

анкетирование;

участие в соревнованиях;

сохранность контингента;

анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2. Содержание программы

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, канату. 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 – низко летящего 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. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

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».

Лёгкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё.

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень».

Лыжные гонки.

Организуемые команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ступающими и скользящими шагами. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъёмы ступающими и скользящими шагами. Торможение падением.

3. Тематическое планирование

РАЗДЕЛЫ	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ
Легкая атлетика	8
Футбол	14
Бадминтон	10
Волейбол	16
Лыжная подготовка	8
Подвижные игры	12
Всего	68

Календарно-тематическое планирование спортивного клуба « Надежда»

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт	Примечания
1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Подвижные игры.			

2	Инструктаж по ТБ «Футбол» Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону			
3	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии			
4	Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Ведение мяча с изменением скорости			
5	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.			
6	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.			
7	Двусторонняя игра в футбол			
8	Инструктаж по ТБ «Волейбол» Техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения			
9	Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения			
10	Техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			

11	Техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			
12	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)			
13	Игры по упрощенным правилам.			
14	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков			
15	Игра по правилам.			
16	Игра по правилам.			
17	Игра по правилам.			
18	Инструктаж по ТБ «Бадминтон» Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек на подаче, приёме подачи. Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки.			
19	Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек на подаче, приёме подачи. Изучение техники передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки.			
20	Основные типы подач в бадминтоне (высокодалёкая подача, короткая подача, плоская подача).			
21	Основные типы подач в бадминтоне (высокодалёкая подача, короткая подача, плоская подача).			
22	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением			
23	Жонглирование воланом			

	на различной высоте с перемещением			
24	Одиночные и парные встречи по основным правилам			
25	Одиночные и парные встречи по основным правилам			
26	Одиночные и парные встречи по основным правилам			
27	Одиночные и парные встречи по основным правилам			
28	Инструктаж по ТБ «Лыжи» Скользящий шаг без палок. Подъем «елочкой», «полу елочкой». Прохождение дистанции до 1 км			
29	Скользящий шаг без палок. Подъем «елочкой», «полу елочкой». Прохождение дистанции до 1 км			
30	Попеременный двушажный ход.			
31	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.			
32	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.			
33	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.			
34	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.			
35	Прохождение контрольной дистанции с использованием			

	изученных ходов.			
36	Подвижные игры			
36	Подвижные игры			
38	Подвижные игры			
39	Подвижные игры			
40	Подвижные игры			
41	Инструктаж по ТБ «Футбол». Двусторонняя игра.			
42	Двусторонняя игра.			
43	Двусторонняя игра.			
44	Двусторонняя игра.			
45	Двусторонняя игра.			
46	Двусторонняя игра.			
47	Инструктаж по ТБ «Волейбол» Двусторонняя игра.			
48	Двусторонняя игра.			
49	Двусторонняя игра.			
50	Двусторонняя игра.			
51	Двусторонняя игра.			
52	Двусторонняя игра.			
53	Подвижные игры			
54	Подвижные игры			
55	Двусторонняя игра. Футбол			
56	Подвижные игры			
57	Двусторонняя игра. Волейбол			
58	Весенний кросс			
59	Подвижные игры			
60	Двусторонняя игра. Футбол.			
61	Весенний кросс			
62	Двусторонняя игра. Волейбол			
63	Весенний кросс			
64	Двусторонняя игра. Футбол			
65	Подвижные игры			
66	Подвижные игры			
67	Подвижные игры			
68	Итоговое занятие.			

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).
Пришкольный стадион (площадка). Мультимедийное оборудование.
Учебно-методическое обеспечение.

Литература

1. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор – М.: Физкультура и спорт, 1983-75с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 1984-144с.
3. Матвеев Л.Н. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977-280с.
4. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000
- 5.Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
- 6.Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
- 7.Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
- 7.Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
- 8.Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
- 9.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).
- 10.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.
- 11.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
- 12.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

