

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Курского района Курской области

МБОУ «Рышковская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на методическом
объединении учителей
начальных классов

_____ И.А.Новикова

Протокол №1
от «28» 08.2024г.

ПРИНЯТО на заседании

педагогического совета
школы председатель
педагогического совета
учитель

_____ Т.Д.Деркачева

Протокол №1
от «29» 08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Г.А.Плетнева

Приказ №1-93
от «29» 08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ШСК»

(ID 5892493)

для обучающихся 5 класса

с. Клюква 2024 год

Пояснительная записка

Программа Школьного спортивного клуба (далее ШСК) по спортивному направлению в 5 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (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. Программа школьного спортивного клуба «Рекорд» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

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. Программа школьного спортивного клуба «Рекорд» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

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

Особенности реализации программы

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. Возраст учащихся 10-11 лет. 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. 30 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. 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.

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.

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 «Рекорд» 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 о зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года); о диагностика уровня воспитанности о мониторинг личностного развития воспитанников о диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года); о тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года); о анкетирование; о участие в соревнованиях; о сохранность контингента; о анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Содержание программы

5 класс

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».

Учебно-тематическое планирование внеурочного занятия

| № п/п | Спортивные игры | Количество Часов | | |
|--------------|-----------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Футбол | 10 | 2 | 8 |
| Итого | | 34 | 6 | 28 |

Календарно-тематическое планирование «ШСК»

| № п/п | Тема занятия | Содержание | Дата план. | Дата факт. |
|------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------|
| Баскетбол | | | | |
| 1 | Инструкция по ТБ. Баскетбол. | Упражнения для формирования осанки | | |
| 2 | Передвижение в стойке баскетболиста. | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов | | |
| 3 | Прыжки вверх толчком одной ногой. | Игровая практика | | |
| 4 | Остановка двумя шагами и прыжком. | Игровая практика | | |
| 5 | Упражнения в ведении мяча. | Игровая практика | | |
| 6 | Упражнения в ведении мяча. | Игровая практика | | |
| 7 | Упражнения на передачу и броски мяча. | Игровая практика | | |
| 8 | Упражнения на передачу и броски мяча. | Игровая практика | | |
| 9 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. | Игровая практика | | |
| 10 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. | Игровая практика | | |
| 11 | Спортивная игра «Баскетбол». | Игровая практика | | |

| | | | | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--|
| 12 | Спортивная игра «Баскетбол». | Игровая практика | | |
| Волейбол | | | | |
| 13 | Инструкция по ТБ. Волейбол. | Упражнения для формирования осанки | | |
| 14 | Приём мяча двумя руками снизу. | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов | | |
| 15 | Приём мяча двумя руками сверху. | Игровая практика | | |
| 16 | Приём мяча двумя руками сверху. | Игровая практика | | |
| 17 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. | Игровая практика | | |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки. | Игровая практика | | |
| 19 | Подача мяча. | Игровая практика | | |
| 20 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. | Игровая практика | | |
| 21 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. | Игровая практика | | |
| 22 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. | Игровая практика | | |
| 23 | Спортивная игра «Волейбол». | Игровая практика | | |
| 24 | Спортивная игра «Волейбол». | Игровая практика | | |
| Футбол | | | | |
| 25 | Инструкция по ТБ. Футбол. | Упражнения для формирования осанки | | |
| 26 | Удар по катящемуся мячу с разбега. | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов | | |
| 27 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. | Игровая практика | | |
| 28 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. | Игровая практика | | |
| 29 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. | Игровая практика | | |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|
| | приёмов передачи мяча. | | | |
| 30 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. | Игровая практика | | |
| 31 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. | Игровая практика | | |
| 32 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. | Игровая практика | | |
| 33 | Спортивная игра «Футбол». | Игровая практика | | |
| 34 | Спортивная игра «Футбол». | Игровая практика | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа: resh.edu.ru;
- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования: <http://school-collection.edu.ru>;
- Образовательные сайты для учителей физической культуры: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9;
- Сайт "Я иду на урок физкультуры": <http://spo.1september.ru/urok/>;
- Сайт «ФизкультУра»: <http://www.fizkult-ura.ru/>.