

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения от 31 мая 2021 г. № 287;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 08.06.2023 № 103);
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» приказ от 31.03.2022 №57);
- План внеурочной деятельности основного общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 № 142);
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 № 142).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный клуб»:
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**:

- сформировать представление о здоровом образе жизни, укреплении здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся, воспитанию моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- сформировать навыки в обучении технике и тактике спортивных игр;
- формирование развития физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.

В соответствии с планом внеурочной деятельности и календарным учебным графиком МБОУ «Березовская СОШ» на 2023-2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» в 5 классе отводится 34 ч в год (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный клуб»

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 3х10 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».

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный клуб»

Изучение курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» в 5 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Березовская СОШ».

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 исключающего 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
1. Самоопределение 2. Смысло- образование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

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 программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный клуб» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный клуб» обучающиеся **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.

Основной показатель реализации программы «Спортивный клуб» - 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.

Способы проверки результатов

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный клуб»

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов	Наглядные пособия и технические средства
Баскетбол (12 часов)			
1	<i>Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока</i>	1	<i>Инструктаж по ТБ</i>
2	<i>Перемещение в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</i>	1	<i>Конусы</i>
3	<i>Остановка двумя шагами и прыжком</i>	1	<i>Конусы</i>
4	<i>Повороты без мяча и с мячом</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
5	<i>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
6	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
7	<i>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
8	<i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
9	<i>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>

10	<i>Броски одной и двумя руками в движении (после ведения) без сопротивления защитника</i>	<i>1</i>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
11	<i>Броски одной и двумя руками в движении (после ловли) без сопротивления защитника</i>	<i>1</i>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
12	<i>Подвижные игры на базе баскетбола</i>	<i>1</i>	<i>Конусы, мячи баскетбольные, секундомер</i>
Волейбол (12 часов)			
13	<i>Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки игроков</i>	<i>1</i>	<i>Инструктаж по ТБ</i>
14	<i>Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд</i>	<i>1</i>	<i>Конусы</i>
15	<i>Передача мяча сверху двумя руками на месте</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
16	<i>Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
17	<i>Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
18	<i>Передача мяча двумя руками над собой</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
19	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные, конусы</i>
20	<i>Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
21	<i>Приём подачи</i>		<i>Мячи волейбольные</i>
22	<i>Игра по правилам пионербола</i>		<i>Мячи волейбольные</i>
23	<i>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
24	<i>Учебная игра по упрощённым правилам</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
Футбол (10 часов)			
25	<i>Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока</i>	<i>1</i>	<i>Инструктаж по ТБ</i>
26	<i>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд</i>	<i>1</i>	<i>Конусы</i>
27	<i>Ускорения, старты из различных положений. Остановки, повороты</i>	<i>1</i>	<i>Конусы</i>
28	<i>Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места и с одного-двух шагов</i>	<i>1</i>	<i>Мячи футбольные</i>
29	<i>Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с места и с одного-двух шагов</i>	<i>1</i>	<i>Мячи футбольные</i>
30	<i>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</i>	<i>1</i>	<i>Мячи футбольные</i>
31	<i>Передачи мяча в парах</i>	<i>1</i>	<i>Мячи футбольные</i>
32	<i>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка</i>	<i>1</i>	<i>Конусы, мячи футбольные</i>
33	<i>Игра в футзал</i>	<i>1</i>	<i>Маты гимнастические, мяч футбольный</i>

34	<i>Игра в мини-футбол</i>	<i>1</i>	<i>Маты гимнастические, мяч футбольный</i>
-----------	----------------------------------	-----------------	--

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу
внеурочной деятельности: «Спортивный клуб» 5 класс
учитель: Филиппов Е.В.**

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внёсшего изменения и причина