

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для 7 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 7 классе отводится 34 ч в год (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный клуб»

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбег, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Формы проведения занятий и виды деятельности	
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 7 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 результаты* – 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.Смыслообразование	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 (10 часов)			
1	<i>Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока</i>	1	<i>Инструктаж по ТБ</i>
2	<i>Перемещение в стойке игрока лицом и спиной вперед</i>	1	<i>Конусы</i>
3	<i>Повороты без мяча и с мячом</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
4	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
5	<i>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
6	<i>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
7	<i>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли)</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
8	<i>Броски одной рукой в прыжке с противодействием</i>	1	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>

9	<i>Игра по правилам баскетбола</i>	<i>1</i>	<i>Конусы, мячи баскетбольные, секундомер</i>
10	<i>Игры и игровое задание 3:3</i>	<i>1</i>	<i>Конусы, мячи баскетбольные, секундомер</i>
Волейбол (14 часов)			
11	<i>Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки игроков</i>	<i>1</i>	<i>Инструктаж по ТБ</i>
12	<i>Передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
13	<i>Передача мяча двумя руками сверху на месте и сверху после перемещения</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
14	<i>Передача мяча двумя руками над собой на месте и в движении</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
15	<i>Передача мяча двумя руками снизу через сетку на месте и в движении</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
16	<i>Передача мяча двумя руками сверху через сетку на месте и в движении</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
17	<i>Защита по системе «углом назад»</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
18	<i>Выбор позиции в защите</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
19	<i>Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки)</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные, конусы</i>
20	<i>Верхняя и нижняя подача мяча по зонам</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
21	<i>Прием мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
22	<i>Игры и игровые задания по упрощенным правилам</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные, конусы</i>
23	<i>Учебная игра по правилам</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
24	<i>Учебная игра по правилам</i>	<i>1</i>	<i>Мячи волейбольные</i>
Футбол (10 часов)			
25	<i>Футбол. Инструктаж по технике безопасности</i>	<i>1</i>	<i>Инструктаж по ТБ</i>
26	<i>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</i>	<i>1</i>	<i>Мячи футбольные</i>
27	<i>Попадания мячом в цель</i>	<i>1</i>	<i>Мячи футбольные, маты гимнастические</i>
28	<i>Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную мишень</i>	<i>1</i>	<i>Мячи футбольные</i>
29	<i>Ведение мяча по прямой с изменением</i>	<i>1</i>	<i>Мячи футбольные, конусы</i>

	<i>направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника</i>		
30	<i>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров</i>	1	<i>Мячи футбольные</i>
31	<i>Игра в футзал</i>	1	<i>Маты гимнастические, мяч футбольный</i>
32	<i>Игра в мини-футбол</i>	1	<i>Маты гимнастические, мяч футбольный</i>
33	<i>Игра в мини-футбол</i>	1	<i>Маты гимнастические, мяч футбольный</i>
34	<i>Игра в мини-футбол</i>	1	<i>Маты гимнастические, мяч футбольный</i>

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу
внеурочной деятельности: «Спортивный клуб» 7 класс
учитель: Радченко А.С.**

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