



## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для 8 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 8 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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, 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. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения
2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.
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. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

#### **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 упрощённым 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 8 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.Самоопре- деление 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»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Наглядные пособия и технические средства</b>
<b>Баскетбол (12 часов)</b>			
<b>1</b>	<i>Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока</i>	<b>1</b>	<i>Инструктаж по ТБ</i>
<b>2</b>	<i>Перемещение в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</i>	<b>1</b>	<i>Конусы</i>
<b>3</b>	<i>Остановка двумя шагами и прыжком</i>	<b>1</b>	<i>Конусы</i>
<b>4</b>	<i>Повороты без мяча и с мячом</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
<b>5</b>	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления и с пассивным защитника</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
<b>6</b>	<i>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления с пассивным сопротивлением защитника</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
<b>7</b>	<i>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
<b>8</b>	<i>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
<b>9</b>	<i>Броски одной и двумя руками с места</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
<b>10</b>	<i>Броски одной рукой и двумя руками в движении (после ведения, после ловли)</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
<b>11</b>	<i>Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные</i>
<b>12</b>	<i>Игра по правилам мини-баскетбола</i>	<b>1</b>	<i>Конусы, мячи баскетбольные, секундомер</i>

<b>Волейбол (12 часов)</b>			
13	<i>Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки игроков</i>	<b>1</b>	<i>Инструктаж по ТБ</i>
14	<i>Передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
15	<i>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
16	<i>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
17	<i>Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные, конусы</i>
18	<i>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
19	<i>Верхняя прямая подача в заданную зону площадки</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные, конусы</i>
20	<i>Прием мяча с подачи</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
21	<i>Прием мяча, отраженного сеткой</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
22	<i>Одиночное блокирование и страховка</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
23	<i>«Доигрывание» мяча</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
24	<i>Игра по правилам</i>	<b>1</b>	<i>Мячи волейбольные</i>
<b>Футбол (10 часов)</b>			
25	<i>Футбол. Инструктаж по технике безопасности</i>	<b>1</b>	<i>Инструктаж по ТБ</i>
26	<i>Остановка катящегося мяча и летящего мяча</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные</i>
27	<i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные, конусы</i>
28	<i>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные</i>
29	<i>Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные, конусы</i>
30	<i>Удары по неподвижному и катящемуся мячу</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные</i>
31	<i>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные</i>
32	<i>Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные, обручи</i>
33	<i>Удары по катящемуся мячу с разбега в горизонтальную мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъема</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные, маты гимнастические</i>
34	<i>Игра в мини-футбол</i>	<b>1</b>	<i>Мячи футбольные, секундомер, конусы</i>

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**  
внеурочной деятельности: «Спортивный клуб» 8 класс  
учитель: Филиппов Е.В.

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