

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №11
им. Героя Советского Союза Аипова Махмута Ильевича
городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена

на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

Проверена

Заместитель директора по УВР
_____ Л.С.Райник
«30» августа 2024 г.

Утверждена

Приказом № 541
от «30» августа 2024г.
Директор школы
_____ О.А.Дунова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ (по направлениям)»**

(5-9 классы)

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»

<i>Планируемые результаты 5-9классы</i>			
<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>		
	<i>Регулятивные</i>	<i>Коммуникативные</i>	<i>Познавательные</i>
<p><i>У обучающегося будут сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; - потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -формированию культуры 	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способности выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -формулировать собственное мнение и позицию; -договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; -строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; -задавать вопросы; -контролировать действия партнеров; -владеть диалоговой формой речи. 	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь объяснять задания; -понимать причины успеха и не удачи -владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; -понимать о здоровье как одного из важнейших условий развития человека, - понимать роли физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - искать и выделять, обрабатывать необходимую информацию из различных источников; -определять основную и второстепенную информацию; - ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем

	<p>движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;</p> <p>- планированию определения последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составлять план последовательности действий;</p> <p>- прогнозировать уровень усвоения знаний</p>	<p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <p>- слушать собеседника;</p> <p>- определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p>- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;</p> <p>- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников</p>	
--	---	--	--

Планируемые результаты освоения программы 5-9классы

Сформированные действия	Должны научиться
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правилам безопасного поведения во время занятий спортивными и подвижными играми; - развитию физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх; - названию разучиваемых технических приёмов игр и основам правильной техники; - наиболее типичным ошибкам при выполнении технических приёмов и тактических действий; - упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); - выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; - основам содержания правил соревнований по спортивным играм; - жестах судьи спортивных игр; - игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр. 	<p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»

	Раздел	Описание основных содержательных линий
5-9класс	1.Баскетбол	Стойки и перемещения игрока, остановка двумя шагами, повороты, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5. Подвижные игры с элементами баскетбола.
	2.Волейбол	Стойки и перемещения игрока (перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Передачи мяча и прием мяча (передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой). Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Тренировочные игры с заданиями.
	3.Подвижные игры	Разучивание игр народов Южного Урала, русских народных игр. В том числе- «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
	4. Общая физическая подготовка	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика, упражнения на степях; корректирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»

5 – 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
Баскетбол			
1.	Стойка и перемещение игрока	1	Виды стоек баскетболистов; типы передвижения по полю; техника передвижения по полю; физические качества, которые нужны в баскетболе упражнения для развития навыков игры.
2	Ловля и передача мяча	1	Упражнения по технике ловли мяча; ловля мяча, летящего высоко; упражнения по технике передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху.
3.	Остановки и повороты	1	Изучение техники остановки двумя шагами, поворотов на месте с мячом и без мяча (вперед, назад) с активным сопротивлением соперника и без сопротивления.
4.	Бросок мяча по кольцу	1	Освоение техники броска одной рукой от плеча, броска одной рукой сверху в прыжке, броска двумя руками снизу, добивания мяча.
5.	Ведение мяча	1	Обводка с изменением скорости, высоты отскока мяча, с изменением направления,
6.	Техника защиты и нападения	1	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
7-9	Тактические действия игроков в защите и нападении	3	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
Волейбол			
10.	Стойка и перемещение игрока	1	Стойки из различных исходных положений, переход из одной стойки в другую, принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых

			упражнениях. Перемещения в стойке вперед, назад, в стороны приставными шагами, скрестными шагами с различной скоростью
11.	Прием и передачи мяча	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя передача мяча; передачи мяча над собой сверху и снизу, в стену. Игровые элементы с использованием приема и передач мяча сверху и снизу.
12.	Нижняя прямая подача мяча	1	Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подачи в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.
13-16	Тактические действия в игре	4	Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
Подвижные игры			
17-26	Подвижные игры	10	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты) и т.п.)
Общая физическая подготовка			
27	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	1	Изучение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разобрать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
28	Суставная гимнастика	1	Разучивание и выполнение комплекса упражнений суставной гимнастики
29	Фитбол-гимнастика	1	Разучивание упражнений с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.

30	Корректирующая гимнастика	1	Выполнение упражнений на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корректирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
31	Упражнения на степе	1	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
32	Контрольные испытания	1	Челночный бег, бег 30 м. Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)
33-34	Спортивные состязания	2	Первенство школы по легкой атлетике