государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Александровка
муниципального района Большеглушицкий Самарской области

Рассмотрено:
на заседании ШМО классных руководителей
протокол № 1от «24» 08 2023 г
Руководитель О.В.Тюмасева

Проверено:
ответственный за выполнение функций зам. директора по ВР
/О.В.Тюмасева/
протокол №1 от «28» 08 2023 г

Утверждаю:
директор ГБОУ СОШ «ОЦ»с. Александровка
Л.И.Айтасова
приказ № 209от «31»08 2023г

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб «Алексспорт»

Направление: внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы направлена на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых. Целесообразность данного направления обеспечивает сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа рассчитана на 12-13 лет

ЭП

C=RU, O="ГБОУ СОШ ""ОЦ"" с. Александровка", CN=Айтасова Л.И., E=alexander_sch@samara.edu.ru
00b7fc6a7aee4c654c
2023.09.25 13:06:02+04'00'

Составитель:
Васильев Р.В.,
учитель физической культуры

с. Александровка
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Алексспорт» в 5 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Авторов Колодницкого Г.А., Кузнецова В.С., Маслова М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов (Работаем по новым стандартам) - М.: Просвещение, 2021.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллекгуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности. Особенно важна интеграция с учебными дисциплинами предметных областей Физическая культура «Общественные науки» (история, ОБЖ), «Естественные науки» (Биология, химия). Программа Спортивного клуба «Алексспорт» по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности» ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Александровка.

Цель программы - развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом:

- адаптироваться в условиях сложного, изменчивого мира;
- проявлять социальную ответственность;
- самостоятельно добывать новые знания, работать над развитием интеллекта и физических качеств;
- конструктивно сотрудничать с окружающими людьми;
- генерировать новые идеи, творчески мыслить.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

1) Обучающие:

- совершенствовать алгоритм работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий и мероприятий, вносить корректировки в программу занятий, мероприятия, делать выводы;
- иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- проводить рефлексию своей деятельности.

2) Развивающие:

- формирование универсальных учебных действий;
- расширение кругозора;
- обогащение словарного запаса, развитие понятийного аппарата;
- развитие физических качеств, совершенствование базовых навыков;
- развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;

- на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

3) Воспитательные:

- способствовать повышению личной уверенности у каждого участника спортивного клуба, его самореализации и рефлексии;

- развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;

- вдохновлять подростков на развитие коммуникабельности;

- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;

- дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получат не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобиться при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часов в год. Возраст учащихся 11-12 лет (5 класс).

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности

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 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.

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 реализация программы внеурочной деятельности 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов

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.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента.

Содержание программы

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия		
1.1.Безопасность на занятиях физической культурой и спортом	Беседа (1 час)	Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте.
1.2. История комплекса ГТО в России	Беседа (2 часа)	Основные сведения истории комплекса ГТО в России, ступени комплекса.
1.3. Анатомические и физиологические основы физической культуры	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Основы анатомии и физиологии в физической культуре, основные тесты функциональной диагностики и самоконтроля.
Раздел 2. Общая физическая подготовка		
2.1. Развитие физических качеств	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Определение уровня развития физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта, профессии. Улучшение физических качеств как средство укрепления здоровья
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		
3.1. Баскетбол	Практическое занятие (8 часов)	Совершенствование приемов игры: ведение мяча с изменением направления, передачи мяча со сменой мест в тройках, ведение и бросок мяча в корзину, трехочковый бросок, штрафной бросок, основы тактических взаимодействий игроков, учебная игра 2х2,3х3, 4х4 и 5х5.
3.2. Волейбол	Практическое занятие (9 часов)	Совершенствования приемов игры: прием и передачи мяча, атака из разных зон, блокирование, тактические взаимодействия, амплуа игроков
3.3. Легкая Атлетика	Практическое занятие (4часа)	Совершенствование техники бега и развитие физических качеств в легкой атлетике: специальные беговые упражнения, техника бега, тактические приемы бега, кросс.
3.4. Основы	Практическое	Упражнения на перекладине: сгибание

гимнастики	занятие (6 часов)	рук в висе, подъем переворотом, переворот вперёд, спад подъем разгибом. Акробатика: ОРУ, простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки, перевороты, длинный кувырок.

Тематическое планирование

№ п/п	дата	Название разделов,тем	Кол-во часов
Раздел 1. Вводные занятия Безопасность на занятиях физической культурой и спортом			
1		Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте.	1
История комплекса ГТО в России			
2-3		Основные сведения истории комплекса ГТО в России, ступени комплекса.	2
Анатомические и физиологические основы физической культуры			
4-5		Основы анатомии и физиологии в физической культуре. Основные тесты функциональной диагностики и самоконтроля.	2
Раздел 2. Общая физическая подготовка Развитие физических качеств			
6-7		Определение уровня развития физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта, профессии. Улучшение физических качеств как средство укрепления здоровья	2
Раздел 3. Специальная физическая подготовка Баскетбол			
8-15		Совершенствованиеианализтактических итехническихвзаимодействий	8
Волейбол			
16-24		Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий	9
Легкая атлетика			
25-28		Совершенствованиеианализтактических итехническихвзаимодействий	4
Основы гимнастики			
29-34		Совершенствование акробатических соединений, анализ техники выполнения	6
ИТОГО			34

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

– Учебник по физической культуре; научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физической культуре для учителей; таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;

– щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; жилетки игровые;

– сетка волейбольная; мячи волейбольные; табло перекидное;

– компрессор для накачивания мячей;

– стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; скамейка гимнастическая; маты гимнастические; коврик гимнастический; мяч малый (теннисный); палка гимнастическая; обруч гимнастический; барьеры легкоатлетические тренировочные;

– рулетка измерительная; секундомер электронный.

Список литературы

Литература для педагога

1. Григорьев Д. В., Степанов П. В.. Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников [Текст]: Методический конструктор. Москва: «Просвещение»,2020

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев.-Рн/Д:Феникс,2022.

3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя,И.С.Барчукова.-М.:ЮНИТИ, 2020

Литература для обучающихся:

1.Детские энциклопедии ,справочники и другая аналогичная литература.

Интернет-ресурсы:

1. Большая детская энциклопедия для детей.[Электронный ресурс]http://www.mirknig.com/.
2. Большая детская энциклопедия. [Электронный ресурс]http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html.
3. А.Ликум - Детская энциклопедия.[Электронный ресурс]http://www.bookshunt.ru/b120702_detskaya_enciklopediya_enciklopediya_vse_obo_vsem._
4. Олимпийский комитет России [Электронныйресурс]http://www.olympic.ru/.
5. ВФСК ГТО РФ [Электронный ресурс]https://user.gto.ru/user/register.
6. 6.История физической культуры [Электронный ресурс]https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/.
7. «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В.Григорьева, П.В.Степанова[Электронный ресурс]http://standart.edu.ru/.