



Министерство образования и науки Самарской области
Поволжское управление

ГБОУ СОШ пос. Черновский
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Лёвина
пос. Черновский муниципального района Волжский Самарской области

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УР
_____ Горбей А.Е.
« 29 » августа 2022 г.

Протокол педагогического совета № 1 от
29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ
пос. Черновский
_____ Чigareва А.А.
«29 » августа 2022 г.
Приказ № 52 -од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ

Планируемые результаты освоения курса:

Программа реализует деятельностный метод обучения, включающий детей в самостоятельный поиск, помогающий обеспечить высокий уровень подготовки по предмету физическая культура, сформировать общеучебные и общекультурные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе, а также в жизни. Программа предполагает возможность индивидуального пути саморазвития ученика в собственном темпе за счёт выбора упражнений и заданий, соответствующих уровню подготовки и познавательной мотивации детей.

Метапредметные:

Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;

Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;

Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании детского организма, на его биологической надежности; - наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- освоение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- 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 во всех его проявлениях.

Наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме при организации коллективного творческого дела. Диагностика результатов работы по данной программе связана с демонстрацией достижений обучающихся на соревнованиях (как школьного, так и районного уровня), спортивных праздниках и днях здоровья (занимающиеся в кружке учащиеся принимают активное участие в подготовке и проведении всех спортивно – физкультурных мероприятий).

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Возрастные особенности детей 5 класса требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены примерами и конкретными фактами. Игра как феномен культуры обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает, является уникальным средством формирования духовных потребностей и раскрытия творческого потенциала личности ученика. Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Игры способствуют развитию универсальных учебных действий, являясь эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию коммуникативных универсальных действий. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также работает на формирование коммуникативных универсальных действий, проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели в игре – на формирование личностных универсальных действий.

Содержание курса «Школьный спортивный клуб» с указанием формы проведения занятий состоит из 5 разделов:

- Основы знаний (теория)
- Общеразвивающие упражнения
- Здоровьесберегающие техники (теория)
- Подвижные игры (игра как важное средство самовыражения)
- Спортивные игры: (Мини-футбол, бадминтон, пионербол).

(данные разделы имеют прикладное значение, их выбор определен интересом учащихся).

Методика работы строится в направлении личностно – ориентированного взаимодействия, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития ребенка.

Занятия в кружке «Спортивная мозаика» проводятся в соответствии с программой физического развития учащихся средней школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием учащихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь учащимся на основе результатов тестирования.

1. Основы знаний.

Формирование знаний и представлений заключается в сообщении некоторых теоретических сведений во время проведения занятия:

- Здоровьесберегающие техники или упражнения для здоровья.
- История возникновения подвижных игр. Народные подвижные игры.
- Правила организации подвижных игр в самостоятельных занятиях.
- История спортивных игр: футбол.
- История возникновения игры бадминтон.
- Знакомство с основными правилами личной гигиены. Сведения о значении ведения здорового образа жизни, о влиянии физических упражнений, подвижных игр на состояние здоровья.
- Гигиенические знания и навыки.
- Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

2. Общеразвивающие упражнения.

Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности различной координационной сложности, с предметами и без предметов.

3. Здоровьесберегающие техники

Раздел «Здоровьесберегающие техники» включает в себя:

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Упражнения для укрепления мышечного корсета
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Суставная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Упражнения для релаксации
- Упражнения для снятия психического напряжения

4. Подвижные игры.

Раздел «Подвижные игры» включает в себя:

- Игры с элементами строя
- Игры с бегом
- Игры с прыжками
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча
- Игры с лазанием и перелезанием
- Игры для развития внимания
- Игры на занятиях в зимний период
- Народные игры
- Эстафеты с предметами, без предметов.

5. Спортивные игры.

Футбол.

- История развития футбола в России.
- Правила игры в футбол.
- Разбор и изучение правил игры в «мини - футбол».
- Места занятий и оборудование.

(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).

- Общая и специальная физическая подготовка.
- Практические занятия.
- Техника игры в футбол.

Бадминтон

- История возникновения бадминтона.
- Места занятий и оборудование.
- Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста.
- (Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону).
- Техника игры.

Пионербол

Места занятий и оборудование.

Правила игры

Техника и тактика игры в пионербол.

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на усвоение каждой темы

№	Название раздела, темы	Количество часов
5 класс (34 часа)		
1	Основы знаний по физической культуре	1
2	Общеразвивающие упражнения	1
3	Здоровьесберегающие техники	6
4	Подвижные игры	14
5	Спортивные игры	4
6	Бадминтон	4
7	Пионербол	4