


«Принято» педагогическим советом МОУ «СОШ №5» протокол № 1 от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г.	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 5»  Е.В.Грязнова/ Приказ № <u>103/07-01</u> от « <u>1</u> » <u>09</u> 2023г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
по внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
(спортивно-оздоровительное направление)
для обучающихся 7в класса
на 2023-2024 учебный год

Рассмотрено
на заседании школьного методического совета
пр. № 1 от 31.08 2023г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, закона «Об образовании», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации,

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Особенности спортивных игр создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы- содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, привитие навыков здорового образа жизни посредством спортивных игр, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях, создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия спортивными играми.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Обучающих: расширение знаний в области волейбола, баскетбола и бадминтона; овладение техническими действиями игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; овладение тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

Воспитательных: воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Развивающих: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программа предназначена для обучения учащихся 7 классов , рассчитана на 1 год, 34 занятия по 1 часу в неделю.

При составлении данной программы учитывались психологические особенности подросткового возраста, их ведущая деятельность, интересы, возможности, способности. Главная психологическая особенность детей данного возраста – изучение своего внутреннего мира, осознание своей неповторимости, открытие своих внутренних талантов, своих ценностей. Именно поэтому данная программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для личностного самоопределения и самореализации в социуме, создание благоприятной атмосферы, позволяющей активизировать этот процесс. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных

для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения. Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности. Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Прогнозируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся сформированы:

потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

характеризовать действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами: текущий контроль знаний в процессе устного опроса; текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; тематический контроль умений и навыков после изучения тем; взаимоконтроль; самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков; контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития. Результаты освоения программы внеурочной деятельности будут представлены на соревнованиях.

№ п/п	Тематический блок	Формы организации занятия	Основной вид деятельности
Спортивные игры			
1	Бадминтон (4 часа)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Игровой, соревновательный
2	Волейбол (15 часов)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка	Игровой, соревновательный
3	Баскетбол (15часов)	Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка	Игровой, соревновательный
	Итого (34 часа)		

по спортивным играм (1ч. в неделю, всего 34 ч.)

№ занятия	Наименование тем занятий	Дата проведения		
		план	факт	кор
	Волейбол			
1	Инструктаж по т.б. История возникновения и развития волейбола. Входной контроль по ОФП			
2	Правила игры и соревнований. ОФП. Перемещения и стойка волейболиста.			
3	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.			
4	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.			
5	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками			
6	Развитие быстроты и прыгучести. Нижняя прямая подача.			
7	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.			
8	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами			
9	Верхняя подача. Упражнения для развития прыгучести.			
10	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя подача			
11	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра			
12	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.			
13	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами			
14	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи			
15	Игра в волейбол по основным правилам			
	Баскетбол			

16	Инструктаж по т.б. Правила игры и соревнований. Жесты судей. Оборудование и инвентарь.			
17	Основная стойка, передвижение приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком			
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди при передвижении			
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения			
20	Броски мяча в корзину двумя руками от груди Бросок мяча в баскетбольный щит после ведения			
21	Штрафной бросок. Ведение мяча с обводкой защитника			
22	Передачи мяча при встречном движении и с отскоком от пола.			
23	Круговая тренировка по баскетболу			
24	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях			
25	Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.			
26	Взаимодействие в нападении. Вырывание и выбивание мяча.			
27	Баскетбольные тесты. Жесты судей.			
28	Круговая тренировка по баскетболу			
29	Учебная игра в баскетбол по основным правилам.			
30	Игра в баскетбол по основным правилам			
	Бадминтон			
31	Инструктаж по т.б. Основные понятия и термины в бадминтоне. Основные технические приемы игры.			
32	Упражнения с воланом и ракеткой. Короткая и высокодалекая подача			
33	Игровые стойки. Высокий удар сверху открытой стороной ракетки.			
34	Техника нападающего удара-смеш. Игра по упрощенным правилам			

Информационно-методическое обеспечение

Литература для педагога (раздел по волейболу)

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Литература для педагога (раздел по баскетболу)

- 1.Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2014г. - 256 с. с илл.
- 2.Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2016. - 211, [13] с.: с илл.
- 3.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2011г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
- 4.Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2014 г.

Литература для обучающихся

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М.:Просвещение.2004

Литература для педагога (раздел по бадминтону)

1. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузвх/В.Г. Турманидзе: учебное пособие.-Омск: Изд-во Ом.гос.ун-та,2008.-72
2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания /В.М.Мачнев.-Оренбург:ГОУ ОГУ, 2003.-27с

Литература для обучающихся

Скрипто А.В., Шульман В.С. В игре стремительный волан.-Минск: Полымя, 1990.- С.14.