1. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
2. **«Старокрымский учебно-воспитательный комплекс № 1**
3. **«Школа-гимназия» имени братьев-партизан Стояновых»**
4. **Кировского района Республики Крым**
5. **( МБОУ «Старокрымский УВК №1»)**
6. ***297345, Республика Крым, Кировский район, г. Старый Крым, ул. К. Либкнехта , 33,***
7. **тел.:0(6555) 5-15-97,е-mail: skuvk1.kirov@crimeaedu.ru**

**ОКПО 00809397, ОГРН 1149102178213, ИНН 9108117480 КПП 910801001**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании школьного МО  Протокол от «18» 08.2023г.  № 3 | **СОГЛАСОВАНА**  заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С. Меметова «18»08. 2023г. | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом директора МБОУ «Старокрымский УВК №1  «Школа-гимназия»  \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г. Лысенко  Приказ от «18» 08.2023г  № 203-о |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Спортивный клуб»**

**для 7 классов**

Учитель: Ломакина Анна Николаевна

**Содержание**

1. Пояснительная записка …………………………… 3
2. Содержание обучения ……………………………. 4 - 5
3. Планируемые результаты освоения программы …… 5
4. Приложения к рабочей программе ………………. 6 - 12
5. **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
  а)повышение уровня выносливости (беговыеупражнения),  
  б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. ***Обучение:***

* осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 7 классах, всего по 34 часа в год

1. **Содержание обучения**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**История ГТО. Система и содержание ГТО.**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам Волейбола. **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений.

**Тесты основанные на нормах ГТО.**

**-подготовка к выполнению норм ГТО 3 ступени**

1. **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результатыосвоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными  и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты**:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты**:

– знать об особенностях зарождения, истории пионербола, волейбола, бадминтона

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами бадминтона , волейбола, пионербола

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его    предупреждения;

– владеть основами судейства игры в пионербол, волейбол, бадминтон;

**-**выполнять тесты, основанные на комплексе ГТО 3 ступени

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 | |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 | |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Модуль "Спортивные игры" Бадминтон | | 10 | 0 | 10 |  |
| 2.2 | Модуль "Спортивные игры" Волейбол | | 10 | 0 | 10 |  |
| 2.3 | Модуль "Спортивные игры" Пионербол | | 10 | 0 | 10 |  |
| Итого по разделу | | | 30 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 34 | 0 | 34 |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **план** | **факт** | | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом | 1 | 0 | 1 |  |  | | |  |
| 2. | История возникновения игры пионербол. Правила игры | 1 | 0 | 1 |  |  | | |  |
| 3. | Организация и проведение соревнований по пионерболу | 1 | 0 | 1 |  |  | | |  |
| 4. | Техника передачи мяча снизу – сверху в парах | 1 | 0 | 1 |  |  | | |  |
| 5. | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  |  | | |  |
| 6. | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 7. | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов. Учебная игра | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 8. | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 9. | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 10. | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 11. | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 12. | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.. История возникновения игры | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 13. | Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 14. | Стойки с перемещениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 15. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 16. | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 17. | Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 18. | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки» | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 19. | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 20. | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 21. | Передача мяча сверху и снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 22. | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 23. | История возникновения и развития бадминтона. | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 24. | Правила игры в бадминтон через сетку | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  |
| 25. | Площадка для бадминтона: размеры и разметка | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  |
| 26. | Основные способы ударов по волану | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  |
| 27. | Освоение ударов. удары открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  |
| 28. | Жонглирования с воланом, удары открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  |
| 29. | Жонглирования с воланом, удары открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  |
| 30. | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  |
| 31. | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  |
| 32. | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 33. | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| 34. | Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 |  | | | | |

**Методическое обеспечение образовательной программы**

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз в  неделю по 1часу

**Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы»   Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

5.Г.И.Погадаев. Подготовка учащихся 1-11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно- Спортивного комплекса ГТО. Методическое пособие. « Дрофа»,2016

6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность. Подготовка учащихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО. ФГОС. «Просвещение».,2016 .