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**

**«Спортивно-оздоровительное»**

**для 8 классов**

Учитель: Ломакина Анна Николаевна

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………………3 - 4
2. Содержание обучения ……………………………… 4 - 5
3. Планируемые результаты освоения программы …… 6 - 7
4. Приложения к рабочей программе ………………… 8 - 15
   * + 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год новый ФГОС курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для 8 класса по спортивно-оздоровительному направлению с календарно-тематическим и поурочным планированием.

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов: — Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО» -«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся». — Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

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.

Для изучения данного кружка в учебном плане школы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников: Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объѐмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, техникотактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья обучающихся в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов сорта.

Цель конкретизирована следующими задачами: - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся; - популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми; - обучение техники и тактике спортивных игр

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 8 классах, всего по 34 часа в год

удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов. Основные задачи:

- физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,

- формирование установок на защиту слабых; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе,

- развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда. Основные организационные формы: занятия школьников в различных творческих объединениях (музыкальных, хоровых или танцевальных студиях, театральных кружках или кружках художественного творчества, журналистских, поэтических или писательских клубах и т.п.); занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований); занятия школьников в объединениях туристско-краеведческой направленности

* + - 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).

**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.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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 и учебной недели.

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 .Волейбол. Игра по правилам .Футбол. Игра по правилам*.*

**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.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

1. **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), 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;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 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 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 | 0 | 1 |  |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 1 | 0 | 1 |  |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **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 и подвижные игры». | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.2 | Модуль «Гимнастика» | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.3 | Модуль «Легкая атлетика» | 9 | 0 | 9 |  |
| Итого по разделу | | 25 |  | | |
| **Раздел 3** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 3.1 | Спортивная подготовка | 2 | 0 | 2 |  |
| 3.2 | Базовая физическая подготовка | 1 | 0 | 1 |  |
| **Итого** | | 3 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП.. Бег на 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 3 | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 4 | Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места. Игры на внимание. «Челночный» бег. 3х10м.Упражнения на развитие быстроты.. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 6 | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 8 | Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.. Прыжки со скакалкой одвижные игры по выбору. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 9 | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Подвижные игры по выбору. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 10 | Преодоление полосы препятствий, Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 11 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы многоборья. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 12 | Комплекс упражнений на развитие гибкости с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 13 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 14 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.. Игра. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 16 | Построения и перестроения. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий.. Эстафеты со скакалкой, | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 17 | Полоса препятствий. Упражнения на  развитие выносливости и быстроты.  Эстафеты со скакалкой, | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 18 | Эстафетный бег 4\*50м- на результат. Прыжки через скакалку. Игра по выбору. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 19 | Челночный бег 3х10м . Преодоление горизонтальных препятствий. Игровые эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 22 | Равномерный бег до 10 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение.. Игровые эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 23 | .Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек Спортивная .игра по выбору. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 26 | Построения и перестроения. Полоса препятствий.. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 27 | Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; сгибание и разгибание рук из различных и.п. Игра по выбору. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 28 | Круговая тренировка (8 станций) –. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 29 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Спортивная .игра | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 30 | Подъём в упор силой - оценить.. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 31 | Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Лазание по канату. .Игра по выбору. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 32 | Комплекс силовых упражнений: Игра по выбору. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 33 | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); | 1 | 0 | 1 |  |  |  |
| 34 | Комплекс силовых упражнений. Спортивная./игра по выбору Подведение итогов. | 1 | 0 | 1 |  |  |  |

**Учебно - методическое обеспечение**

1. В.И. Лях. Физическая культура 10 -11 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие дл: общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, ПА.Колодницкий. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2018.

**Интернет ресурсы**

1. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp>- 84619.html.

1. Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe- obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-)
2. Ведущий образовательный портал России Инфоурок:

<https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya>- fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html.