

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н. Куликова
г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол педсовета
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 1
Андреева Ю.Е.
Приказ от 30.08.2023 №477
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности**

Направление: «Ловкий, сильный, умелый!»
Класс: 7«А», 7 «Б», «7В», 7 «Г».
Учитель: Ханина Марина Викторовна
Количество часов:34

г. Семикаракорск
2023уч.г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» в 7 классах разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Тематическое планирование программы «Ловкий, сильный, умелый!» составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2017 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, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической 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 программы внеурочной деятельности «Ловкий, сильный, умелый!»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике 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.

Актуальность программы

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской

Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» 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.

Характеристика программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» предназначена для обучающихся 6 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа раз в неделю в каждом из 6 классов, всего 35 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре «Ловкий, сильный, умелый!» рекомендуется проводить на второй ступени общего образования. В Федеральном базисном учебном плане предусматривается выделение 35 учебных часов на изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре. Календарный учебный график МБОУ СОШ №1 предусматривает проведение внеурочной деятельности по физической культуре:

в 7 «А» классе в количестве 34ч.,

в 7 «Б» классе – 34 часа,

в 7 «В» классе – 31 часа,

в 7 «Г» классе – 32 часов.

Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

2. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа

жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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;

Смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Распределение часов по разделам программы

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Баскетбол	12
2	Волейбол	14
3	Футбол	9
	ИТОГО	34

Баскетбол (12 ч)

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол (14 ч)

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол (9 ч)

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Всекомплексы упражнений направлены на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы, профилактику болезней различной этиологии, поддержание иммунитета каждого ребенка. Такие упражнения отлично готовят детей к школе и формируют правильное физическое воспитание.

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ

№ п	7 А»	7 «Б»	7 В»	7«Г»	Тема занятия	Кол-во часов
1.	7.09	5.09	8.09	4.09	ТБ на занятиях. Баскетбол.	1
2.	14.09	12.09	15.09	11.09	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
3.	21.09	19.09	22.09	18.09	Ведение мяча.	1
4.	28.09	26.09	29.09	25.09	Бросок мяча в кольцо.	1
5.	5.10	3.10	6.10	2.10	Бросок мяча в кольцо.	1
6.	12.10	10.10	13.10	9.10	Ловля и передача мяча.	1
7.	19.10	17.10	20.10	16.10	Техника передачи мяча одной, двумя руками.	1
8.	26.10	24.10	27.10	23.10	Нападение быстрым прорывом.	1
9.	9.11	7.11	10.11	13.11	Взаимодействие двух игроков.	1

10.	16.11	14.11	17.11	20.11	Техника забрасывания мяча в кольцо.	1
11.	23.11	21.11	24.11	27.11	Тактика свободного нападения.	1
12.	30.11	28.11	1.12	4.12	Учебная игра.	1
13.	7.12	5.12	8.12	11.12	ТБ на занятиях. Волейбол.	1
14.	14.12	12.12	15.12	18.12	Изучение техники перемещения по полю.	1
15.	21.12	19.12	22.12	25.12	Техника перемещения.	1
16.	28.12	26.12	12.01	15.01	Изучение техники передачи мяча	1
17.	11.01	9.01	19.01	22.01	Изучение техники приема и передачи мяча.	1
18.	18.01	16.01	26.01	29.01	Совершенствование техники приема, передачи и подачи мяча.	1
19.	25.01	23.01	2.02	5.02	Совершенствование техники стойки и перемещения.	1
20.	1.02	30.01	9.02	12.02	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1
21.	8.02	6.02	16.02	19.02	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1
22.	15.02	13.02	1.03	26.02	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1
23.	22.02	20.02	15.03	4.03	Нижняя подача мяча.	1
24.	29.02	27.02	22.03	11.03	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1
25.	7.03	5.03	5.04	18.03	Учебная игра.	1
26.	14.03	12.03	12.04	1.04	Подвижные игры и эстафеты.	
27.	21.03	19.03	19.04	8.04	ТБ на занятиях. Футбола.	1
28.	4.04	2.04	26.04	15.04	Техника передача мяча.	1
29.	11.04	9.04	3.05	22.04	Изучение техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	1
30.	18.04	16.04	17.05	6.05	Передача мяча по диагонали.	
31.	25.04	23.04	24.05	13.05	Перевод мяча в движении.	1
32.	2.05	7.05		20.05	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1
33.	16.05	14.05			Остановка летящего мяча.	1
34.	23.05	21.05			Подвижные игры.	1

Уроки, выпавшие на праздничные дни 23.02 и 8.03, 10.05 в 7 «В» классе, будут проведены за счет уплотнения материала.

«Согласовано»

Протокол заседания
Методического совета
МБОУ СОШ №1

От «27» августа 2021 года №2

Подпись руководителя МС

_____ Казаринова Т.А.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

_____ Серебрякова Л.А.

подпись

«27» августа 2021 год