

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» ГОРОДА КАЛУГИ**

Принято на заседании педагогического
Совета МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 14» г. Калуги
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждено директором
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 14» г. Калуги
Приказ №187-01/03-01 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТКЛУБ»**

АННОТАЦИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Спортландия» предназначена для учащихся 8 класса основной школы рассчитана на один учебный год. Для освоения программы отводится 1 час в неделю (всего 35 часов).

Изучение программы спортивного направления проходит в рамках внеурочной деятельности.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1) формирование умений и знаний в области физической культуры и спорта
- 2) формирование жизненно важных двигательных умений и навыков
- 3) приобретение основных понятий в области физической культуры и спорта.

Оздоровительные:

- 1) укрепление здоровья
- 2) содействие нормальному физическому развитию
- 3) Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств

Воспитательные:

- 1) воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 2) Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На занятиях внеурочной деятельности «Спортландия» обучающиеся дополняют свои знания по физической культуре и спорту, повысят свой уровень общей физической подготовки. Занятия призваны пробудить у учащихся интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Личностные результаты:

Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» ГОРОДА КАЛУГИ

физической культуры, планировании их содержания на основе индивидуальности и
заинтересованности каждого учащегося в занятиях физическим спортом; **Межпредметные**

Результаты:

Межпредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменением показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта;

Предметными результатами освоения программы являются:

- в области познавательной культуры: знание основных направлений развития физической культуры в обществе; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- в области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- в области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- в области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» ГОРОДА КАЛУГИ**

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- в области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

- в области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С УКАЗАНИЕМ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п/п | Тема (содержание) | Вид деятельности*, необходимые материалы | Количество часов | Дата проведения |
|-----------------------------------|---|---|---------------------|--------------------|
| Легкая атлетика (20 часов) | | | | |
| 1. | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. | Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i> | 1 | |
| 2. | Терминология. Упражнения на развитие быстроты | Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики. <i>Свисток, секундомер</i> | 1 | |
| 3. | Упражнения на развитие быстроты, эстафеты | Выполняют упражнения на развитие быстроты. <i>Свисток, конусы волейбольный мяч</i> | 1 | |
| 4. | Бег на короткие дистанции, низкий старт | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i> | 1 | |
| 5. | Бег на короткие дистанции, низкий старт | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i> | 1 | |
| 6. | Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i> | 1 | |
| 7. | Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i> | 1 | |
| 8. | Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i> | 1 | |
| 9. | Техника отталкивания и разбега, приземление. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i> | 1 | |
| 10. | Прыжки со скакалкой, | Выполняют | 1 | |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» ГОРОДА КАЛУГИ**

| | | | | |
|----------------------------------|--|--|---|--|
| | игры с мячом | упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч</i> | | |
| Подвижные игры (20 часов) | | | | |
| 11. | Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i> | 1 | |
| 12. | ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i> | 1 | |
| 13. | ОРУ. Игра «Вышибалы». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | |
| 14. | ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i> | 1 | |
| 15. | Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i> | 1 | |
| 16. | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | |
| 17. | ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи, скакалки</i> | 1 | |
| 18. | ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | |
| 19. | ОРУ. Игра ««Ловец с мячом». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i> | 1 | |
| 20. | ОРУ. Эстафеты | Участвуют в | 1 | |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» ГОРОДА КАЛУГИ**

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|
| | парами. | подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток. Мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки</i> | | |
| Спортивные игры (30 часов) | | | | |
| 21. | Техника безопасности на <i>волейболе</i> . Основная стойка | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i> | 1 | |
| 22. | Правила игры. Основная стойка, эстафеты | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i> | 1 | |
| 23. | Стойка при перемещениях, эстафеты | Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 24. | Техника приёма мяча в парах, в четвёрках. | Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 25. | Передача и прием мяча после передвижений. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 26. | Передача и прием мяча после передвижений. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 27. | Передача мяча сверху двумя руками. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 28. | Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками. | Выполняют упражнения по освоению приемов | 1 | |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» ГОРОДА КАЛУГИ**

| | | | | |
|------------|--|--|---|--|
| | | игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | | |
| 29. | Техника владения мячом: нижняя прямая подача | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 30. | Нижняя прямая, нижняя боковая подача | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 31. | Верхняя прямая подача | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 32. | Итоговый контроль: подача на точность | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i> | 1 | |
| 33. | Техника нападения у сетки. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i> | 1 | |
| 34. | Тактика игры в защите | Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i> | 1 | |
| 35. | Техника безопасности на <i>баскетболе</i> . Учебная игра. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i> | 1 | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|---------------|-----------------------------|-------------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 10 |
| 2. | Подвижные игры | 10 |
| 3. | Спортивные игры | 15 |
| Итого: | | 35 часов |