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 30.08.2024 г.

Утверждено директором МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Калуги
Приказ №174-01/03-01 от 30.08.2024 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТКЛУБ»

Калуга, 2024 г.

АННОТАЦИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Спортландия» предназначена для учащихся 10 классов и 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 дополнят 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 ителосложения, 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

физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов ипотребностей;

Метапредметные результаты:

Универсальные **познавательные действия**:

-анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительныхкачеств личности;

-устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями 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 другимиучащимися, 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, 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. Эстафетный бег.	Выполняют эстафетный бег. Соблюдают ТБ *Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.*	1	
2.	Упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка	Выполняют упражнения на развитие выносливости. *Свисток, секундомер*	1	
3.	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	Выполняют упражнения на развитие быстроты. *Свисток, конусы волейбольный мяч*	1	
4.	Спринтерский бег	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ *Свисток, секундомер*	1	
5.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ *Свисток, секундомер*	1	
6.	Преодоление горизонтальных препятствий	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ *Свисток, секундомер, эстафетная палочка*	1	
7.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в высоту.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ *Свисток, секундомер, эстафетная палочка*	1	
8.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ *Свисток, измерительная рулетка*	1	
9.	Техника метания гранаты	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ *Свисток, измерительная рулетка*	1	
10.	Прыжки со скакалкой, игры с мячом	Выполняют упражнения,	1	

		соблюдают ТБ *Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч*		
Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)				
11.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	Играют в баскетбол, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток, конусы, мячи*	1	
12.	Ловля и передача мяча. Броски мяча.	Выполняют упражнения по совершенствованию ловли и передачи мяча, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток*	1	
13.	Действие игрока против игрока, владеющего мячом.	Изучают действия игрока по отношению к игроку с мячом, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток, мячи*	1	
14.	Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом.	Изучают комбинации и технику перемещений, и владение мячом, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток*	1	
15.	Тактические действия в нападении и защите.	Изучают тактические действия в нападении и защите, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток*	1	
16.	Стритбол. Игра по правилам.	Играют в стритбол, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток, мячи*	1	
17.	Игра в баскетбол	Играют в баскетбол, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток, мячи*	1	
18.	Игра в баскетбол	Играют в баскетбол, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток, мячи*	1	
19.	Игра в баскетбол	Играют в баскетбол, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток, мячи*	1	
20.	Игра в баскетбол	Играют в баскетбол, соблюдают правила игры и ТБ *Свисток, мячи*	1	

Спортивные игры (волейбол) (15 часов)					
21.	Техника безопасности на ***волейболе***. Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ *Свисток*	1		
22.	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ *Свисток*	1		
23.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	Совершенствуют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом *Свисток, волейбольные мячи*	1		
24.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ *Свисток, волейбольные мячи*	1		
25.	Прием мяча снизу и сверху двумя руками над собой.	Выполняют прием мяча снизу и сверху двумя руками над собой *Свисток, волейбольные мячи*	1		
26.	Подача мяча.	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча *Свисток, волейбольные мячи*	1		
27.	Нападающий удар через сетку.	Выполняют упражнения по освоению нападающего удара *Свисток, волейбольные мячи*	1		
28.	Блокирование нападающих ударов, страховка.	Выполняют упражнения по блокированию ударов *Свисток, волейбольные мячи*	1		
29.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Осваивают тактические и командные действия в нападении и защите *Свисток, волейбольные мячи*	1		

30.	Игра по правилам волейбола.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ *Свисток*	1	
31.	Игра по правилам волейбола.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ *Свисток*	1	
32.	Игра по правилам волейбола.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ *Свисток*	1	
33.	Игра по правилам волейбола.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ *Свисток*	1	
34.	Игра по правилам волейбола.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ *Свисток*	1	
35.	Игра по правилам волейбола.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ *Свисток*	1	

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

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.	Спортивные игры (баскетбол)	10
3.	Спортивные игры (волейбол)	15
	Итого:	**35 часов**