

**Красносулинский район, х. Большая Федоровка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Больше-Федоровская средняя общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
Больше-Федоровская  
СОШ



Смагина О.С.

Приказ № 155-ОД  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Клуб Здоровье»**

**Направление: спортивно -оздоровительное**

**Класс Обучения :5-9**

**Количество часов :33 (1 час в неделю)**

**Учитель: Журавлев Алексей Сергеевич**

**Программа разработана в соответствии:**

°С требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

°С требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Больше-Федоровская СОШ;

°С программой внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013г.

**2023/2024 учебный год**

## **Пояснительная записка**

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.

### **1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

#### **Задача:**

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.

#### **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 (беговые упражнения),  
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

**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.

**Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:**

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  
умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  
умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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 условиях.

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА Группа ОП**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	11
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	33

## 2. Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1.(1)	<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1
2.(2)	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3.(3)	<b>Легкая атлетика</b>	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1
4.(4)	<b>Волейбол</b>	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)	1
5.(5)	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.(6)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.(7)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
8.(8-9)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
9.(10-11)	<b>Волейбол</b>	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
10.(12-13)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
11.(14-15)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
12.(16)	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13.(17)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
14.(18)	<b>Баскетбол</b>	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
15.(19)	<b>Баскетбол</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от	1

		груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	
16.(20-21)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2
17.(22-23)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2
18.(24-25)	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
19.(26)	<b>Баскетбол</b>	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1
20.(27)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
21.(28)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
22.(29)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
23.(30)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
24(31)	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
25.(32)	<b>Легкая атлетика</b>	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1
26.(33)	<b>Легкая атлетика</b>	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

### **3.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер;  
Маты.

#### **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;
- праздники;
- 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).