

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Спортивный клуб»

Направление:
спортивно-оздоровительное
для обучающихся 9 класса

1 час в неделю (всего 34 часов)

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Магнитогорск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе общеобразовательной программы по Физической культуре. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Особенностью данной программы является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Форма организации образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол», «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол» и «волейбол»

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Описание места курса в учебном плане

Курс проходит в рамках ФГОС во внеурочное время из расчета одного занятия в неделю продолжительностью 40 минут. Рабочая программа рассчитана на 68 часов. (34 часа, 1 раз в неделю).

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса; В области познавательной культуры:

• Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;

• Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

• Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

• Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; В области эстетической культуры:

• Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной

деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу и волейболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

• Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
 - Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
 - Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- В области познавательной культуры:
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
 - Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- В области нравственной культуры:
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
 - Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- В области трудовой культуры:
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
 - Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;
- В области эстетичной культуры:
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
 - Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- В области коммуникативной культуры:
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
 - Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- В области физической культуры:
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
 - Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
 - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих
- В области познавательной культуры:
- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
 - Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели,

задач и форм организации;

- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; В области нравственной культуры:
- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы; В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию,

телосложению и правильной осанки;

- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу; В области

физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных

действий и развитию основных физических способностей;

Содержание разделов программы

Содержание курса освоения знаний.

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. История развития обучение баскетбола и волейбола. В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола и волейбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. Общая и специальная физическая подготовка, направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста и волейболиста как сила.

4. **Баскетбол:** Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру

Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.

Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

Волейбол: Обучение и совершенствование приемов и передач мяча. Техника верхней и нижней подачи. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование. Использование тактических и технических приемов в игре.

5. Закрепление и зачётные сдачи в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

6. Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

7. Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

8. Контрольные нормативы сдачи контрольных тестов по ОФП, СФП.

9. Итоговое занятие проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Тематическое планирование

№п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
Спортивные игры (Баскетбол, волейбол)			34
1		Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Средства физической культуры	1
2		ОФП. Сдача нормативов. Определение уровня физического развития.	1
3		Баскетбол. Техника передвижения на площадке. Тактические действия в нападении.	1
4		Совершенствование ведение и передач мяча	1
5		Передачи мяча в движении. Ловля мяча с отскоком от щита.	1
6		Тактические действия в защите	1
7		Нападение быстрым прорывом. Индивидуальная защита.	1
8		Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1
9		Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1
10		Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1
11		Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1
12		Закрепление пройденного материала	1
13		Закрепление техники ведения на максимальной скорости	1
14		Прием нормативов по технической и специальной подготовки	1
15		Закрепление техники добивания мяча в корзину	1
16		Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1
17		Закрепление техники бросков и передач в движении	1
18		Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1
19		Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1
20		Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающем удару.	1
21		Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару Подача мяча верхняя прямая.	1
22		Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямойподаче. Обучение прямому нападающему.	1

23		Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	1
24		Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1
25		Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1
26		Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Верхняя прямая подача. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1
27		Совершенствование верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар.	1
28		Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1
29		Одиночное блокирование. Закрепление индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	1
30		Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	1
31		Одиночное блокирование Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	1
32		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1
33		Прямой нападающий удар, одиночное блокирование.	1
34		Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
		Итого	34

Информационно-методическое обеспечение

Оборудование и инвентарь:

- малые и большие набивные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- скамейки гимнастические,
- свисток;
- секундомер.

Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 2021 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 2022 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «ДОМ. XXI век, 2020 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2020 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2021.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2022 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2022. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2021.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2021 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 2022 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2020 г.

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228>

