

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С. СЕРНОВОДСКОЕ»
СЕРНОВОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «СОШ №1 с. Серноводское»

Л.М. Батукаева

Приказ № 57 от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

Направление	<u>Спортивно - оздоровительное</u>
Наименование программы	<u>ШСК «Амал»</u>
Классы	<u>6,7,8</u>
Ф.И.О. разработчика программы	<u>Ирбаиев Мовсар Салавдинович</u>

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей ЕМЦ
Протокол № 1 от « 25 » августа 2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности школьного спортивного клуба «АМАЛ» для 6 – 8 классов МБОУ «СОШ № 1 с. Серноводское» разработана в связи с необходимостью создать все необходимые условия для совершенствования физического развития, физической культуры, спорта и здорового образа жизни обучающихся. И один из этих путей - участие обучающихся в деятельности школьного спортивного клуба.

Школьный спортивный клуб – системообразующее звено в комплексном процессе физического воспитания школьников. Он является механизмом интеграции урока физической культуры, внеурочных форм физического воспитания и спортивно-массовой работы по месту жительства. Кроме того, школьный спортивный клуб обладает потенциалом решения задач профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних и задач по развитию двигательной одаренности школьников.

Деятельность ШСК «АМАЛ» построена в основном на одном спортивном направлении - это спортивные секции, которые ведет учитель физической культуры в школе и соревнования по избранным видам спорта.

Физкультурно–оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель программы внеурочной деятельности:

- 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.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: волейбола, футбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование.
- список литературы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

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 обучающегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

2. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 6-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 6 часов в неделю в параллелях 6-8 классов, всего 612 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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 исключаящего 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смысло-образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

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 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;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **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);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностика уровня воспитанности;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

4. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.

9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Теннисный стол
19. Теннисные ракетки
20. Теннисные мячи
21. Аптечка.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

5. Тематическое планирование

Тематическое планирование по волейболу

№	Тема	Кол-во часов		
		6а,б,в кл.	7а,б,в кл.	8а,б,в кл.
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7	7	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6	6	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6	6	6
4	Верхняя прямая подача	4	4	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	3	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8	8	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	постоянно		
	Итого	34	34	34

Тематическое планирование по футболу

№	Тема	Кол-во часов		
		6а,б,в кл.	7а,б,в кл.	8а,б,в кл.
1	История футбола. Техника безопасности.	2	2	2
2	Техническая подготовка	22	22	22
3	Тактическая подготовка	10	10	10
7	Физическая подготовка в процессе занятия	постоянно		
	Итого	34	34	34

Тематическое планирование по настольному теннису

№	Тема	Кол-во часов		
		6а,б,в кл.	7а,б,в кл.	8а,б,в кл.
1	История настольного тенниса. Техника безопасности.	2	2	2
2	Техническая подготовка	22	22	22
3	Тактическая подготовка	10	10	10
7	Физическая подготовка в процессе занятия	постоянно		
	Итого	34	34	34

6. Календарно – тематическое планирование

6.1. Календарно-тематическое планирование по волейболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности при игре. Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1	
2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4	Двусторонняя учебная игра.	1	
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
6-7	Эстафеты с различными способами перемещений.	2	
8	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
9-10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2	
11	Игры, развивающие физические способности.	1	
12	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	
13	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
14	Закрепление нижней прямой подачи.	1	
15-16	Двусторонняя учебная игра.	2	
17	Разучивание верхней прямой подачи.	1	
18-20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	3	
21	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1	
22-23	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	
24-25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2	
26	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	
27	Разучивание одиночного блокирования.	1	
28-29	Разучивание страховки при блокировании.	2	
30-31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-34	Двусторонняя учебная игра.	3	
	ИТОГО	34	

6.2. Календарно – тематическое планирование по футболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1-2	История футбола. Развитие современного футбола. Техника безопасности.	2	
	Техническая подготовка	22	
3-4	Ведение мяча носком стопы	2	
5-6	Ведение мяча внешней стороной стопы	2	
7-8	Остановка катящегося мяча	2	
9-10	Удар по мячу подъемом стопы	2	
11-12	Удар по мячу внутренней стороной стопы	2	
13-14	Удар по мячу пяткой	2	
15-16	Удары по летящему мячу	2	
17-18	Финты	2	
19-20	Вбрасывание мяча	2	
21-22	Передача мяча партнеру в движении	2	
23-24	Удары по катящемуся мячу	2	
	Тактическая подготовка	10	
25-30	Соревновательная подготовка (учебные игры)	6	
31-32	Контрольные нормативы	2	
33	Ведение мяча 30 метров на время	1	
34	Удары по воротам на точность	1	
	ИТОГО	34	

6.3. Календарно – тематическое планирование по настольному теннису

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	
2.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	
3.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	
4.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. Учебная игра с элементами подач.	1	
5.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	
6.	Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники срезки в игре. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	
7.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	
8.	Обучение техники «наката» в игре. Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	
9.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Применение «подставки» в игре. Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	
10.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1	
11.	Изучение технического приёма «свеча». Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1	

	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		
12.	Изучение элемента «стоп-спин». Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре. Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1	
13.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	
14.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	
15.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1	
16.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. Передвижение возле стола в игре по направлениям. Удар "подрезка". Учебная игра.	1	
17.	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	1	
18.	Передвижение возле стола в игре по направлениям. Удар "подрезка". Учебная игра. Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	
19.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1	
20.	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	1	
21.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	1	
22.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Удары "накат" и "подрезка". Подача справа и слева. Учебная игра.	1	
23.	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой. Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка". Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	1	
24.	Работа плеча, предплечья и кисти. Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	1	
25.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	1	

26.	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки. Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1	
27.	Владение ракеткой и передвижения у стола. Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1	
28.	Влияние настольного тенниса на организм. Тактика игры против атакующего.	1	
29.	Актуальность, популярность настольного тенниса. Тактика игры атакующего против атакующего.	1	
30.	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1	
31.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	
32.	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	1	
33.	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Общая и специальная физическая подготовка. Учебная игра..	1	
34.	Игровой урок. Подведение итогов.	1	
	ИТОГО	34	