

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 15 им. сержанта И.А. Василенко»

«РАССМОТРЕНО» на заседании методического объединения Протокол №1 от 30.08.24 г. Руководитель МО _____ Л.М.Султанова	«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета МБОУ «СШ №15 им. сержанта И.А. Василенко» Протокол №1 от 30.08.24 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор школы _____ Н.В. Горкавенко Приказ № 263-ОД От «30» августа 2024 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Юные атлеты»
(ФГОС)

Направление: физкультурно-спортивное

Курс обучения: 5-7 класс

Срок реализации программы: 2024 - 2027г.г.

Автор:Серебрякова Т.В. учитель физической культуры

г. Нижневартовск, 2024г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	2
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	6
4. Тематическое планирование.....	

Приложение: Материально-техническое обеспечение программы

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Юные атлеты» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Юные атлеты» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 35 часов в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 5 часов, на практические занятия отведено 30 часов. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя меж предметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 5-9 классов овладевают техникой и тактикой различных видов спорта, методикой судейства, методикой обучения правил проведения соревнований. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния обучающихся.

Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания спортивно-оздоровительного практикума:

Обучить обучающихся основным приемам техники спортивных игр и легкой атлетики; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам.

Научить использовать подвижные игры и легкую атлетику в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины школьники должны:

Знать:

- правила игры, основные приемы техники в различных видах спорта,
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- историю развития данных видов в России и в мире.
- правила судейства в изучаемых видах спорта.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники изучаемых видов спорта;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной деятельности;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности.

Для обучающихся, посещающих секцию первый год, ставятся **частные задачи:** укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Юные атлеты».

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, само оздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Учащиеся научатся:

- ◆ характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленности, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ◆ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях со сверстниками;
- ◆ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Учащиеся получат возможность:

- ◆ характеризовать возрождение Олимпийских игр
- ◆ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся научатся:

- ◆ использовать занятия для организации досуга, укрепления здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- ◆ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.

Учащиеся получают возможность:

- ◆ вести дневник по физической деятельности.
- ◆ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов.

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- ◆ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.
- ◆ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- ◆ выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- ◆ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ◆ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность:

- ◆ выполнять комплексы упражнений;
- ◆ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ◆ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ◆ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3.Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. 	<ul style="list-style-type: none"> -ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней дистанции. -Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3. - Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. 	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
2	Лапта	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники и тактики игры. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты. 	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, биты, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.

		ТБ на занятиях	Игровые упражнения с включением основных приёмов игры. Учебная игра.		
3	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра. 	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
4	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -История возникновения Олимпийского движения -Классификация видов легкой атлетики 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - обучение техники бега на короткие и длинные дистанции - обучение техники прыжка в длину - обучение техники метания мяча 	Секундомер, рулетка, свисток, флажок, мячи для метания	Спортзал школы, спортивная площадка

4. Тематическое планирование

Наименование разделов, тем	Всего часов			Всего часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
	5-6-7 класс			8- 9 классы			
Введение	1	1					
Легкая атлетика	7		7		7	7	Контрольные нормативы, тесты
Баскетбол	11		11	11		11	Контрольные нормативы, тесты
Лапта				5		5	Контрольные нормативы, тесты
Пионербол	5		5				
Волейбол	11		11	11		11	Контрольные нормативы, тесты
Итого	35	1	34	35	1	34	

Материально-техническое обеспечение программы

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для организации внеурочной деятельности школа располагает спортивными залами со спортивным инвентарем, тренажерным залом, спортивной площадкой с нестандартным оборудованием, а так же кабинетом с компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет. В спортивном зале есть мультимедийный проектор и экран.

Литература для учителя

- ◆ ФГОС ООО утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897
- ◆ В.И.Лях//Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы//Москва «Просвещение» 2012год.
- ◆ Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
- ◆ М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2010 год;
- ◆ Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010 год;
- ◆ А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М
- ◆ Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- ◆ Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
- ◆ Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.:Агенство «Фаир», 2001г.
- ◆ М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.

Дополнительная литература для учителя

- ◆ Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»;
- ◆ Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007;
- ◆ Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998;
- ◆ Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009.

Литература для обучающихся

- ◆ Физическая культура 5-6-7 классы // М: Просвещение, 2010г;
- ◆ Коротков И.М. Подвижные игры. //М.: Знание, 2005г;
- ◆ Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.