

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЯБЛОНОВЫЙ ОВРАГ
Муниципального района Волжский Самарской области
443522, Самарская область, Волжский район, с. Яблонный Овраг, ул. Н.Наумова, д. 86**

«РАССМОТРЕНО»

«ПРОВЕРЕНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

На заседании МО
Протокол №1

Зам.директора по ВР
Клементьева А.В.

Директор школы
О.А. Беляева _____

От 31 августа 2022г.

31.08.2022г.

Приказ № 30-од
от 31 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Школьный спортивный клуб»

(Спортивно-оздоровительное направление)

7 - 9 класс

1. Планируемые результаты

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 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 окружающими 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 интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

Обучающиеся узнают:

- 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;

Получат возможность научиться:

- 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.

Получат возможность узнать, научиться:

- 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.

2.Содержание курса

Вводное занятие-1час.

История возникновения баскетбола и волейбола, легкой атлетики и гимнастики. Основные правила игр и проведения соревнований.

Формирование знаний о правилах подготовки места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам спорта. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам спорта.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре – 2

часа. Содержание всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Теория. Практика

История комплекса ГТО в России – 2 часа.

История комплекса ГТО в России. Регистрация на сайте ГТО.
Нормативы.

Баскетбол – 10 часов

Краткие исторические сведения о возникновении игры

Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в России. Развитие баскетбола среди школьников.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма

Общий режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна, гигиена питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные соревнования в спортивной подготовке юных баскетболистов. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия *Техника нападения Действия без мяча*

Техника передвижения. Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами, остановки, повороты, прыжки толчком одной и двух ног.

Техника владения мячом. Ловля двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча, ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от

плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку.

Техника защиты

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактическая подготовка Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча;

Выбор способа ловли в зависимости от

Направления и силы полета мяча;

Выбор способа передачи в зависимости от места нахождения мяча;

противодействие выходу на свободное место для получения мяча. *Групповые действия:* взаимодействие двух игроков– «передай мяч-выходи»;

Взаимодействие трех игроков–«треугольник».

Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающего; противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков–подстраховка,

Взаимодействия двух игроков–отступление.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты.

Контрольные игры и соревнования

Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Волейбол-10 часов

История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на

международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технически приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор Соревнования.

Легкая атлетика-6 часов

Беговые упражнения Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике *Физическая культура человека*
- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгони бег по дистанции 40-60м, движение рук в беге, бег с ускорением.

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в

длину с разбега

История развития легкой атлетики.

-легкая атлетика – как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

-основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10 м.

3. Тематическое планирование

| № | Название разделов | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Вводное занятие. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом | 1 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 2 | Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. Содержание. Теория. Практика | 2 |
| 3 | История комплекса ГТО в России | 2 |
| 4 | Анатомические и физиологические основы физической культуры | 1 |
| 5 | Баскетбол | 10 |
| 6 | Волейбол | 10 |
| 7 | Легкая атлетика | 6 |
| 8 | Заключительные занятия | 2 |
| | Итого | 34 |