

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено на заседании МО
руководитель МО С.А. Борзенкова
протокол № 1 от 29 августа 2018 г.
Проверено зам. директора по ВР
29.08.2018 г.  Борзенкова С.А.

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2018 г

«Утверждаю»
Директор школы И.М.Филатова
Приказ № 190 от 30.08.2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
"Спортивный клуб"

Составитель: Уразлин Юрий Григорьевич, учитель физической культуры

2018 - 2019 учебный год

**Пояснительная записка
Программа курса «Спортивный клуб». 8-9 класс.**

Рабочая программа внеурочной деятельности “Спортивный клуб” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8-9 классов. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации,

свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и 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.
- 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.

2. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм и видов работы

Одним из основных методов объяснения (словесный). Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в вопроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Показ упражнения – должно выполняться с того мест, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторой навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если сам ученик сам рассказывает на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

8-9 класс

1. Раздел Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.

Краткая характеристика игровых видов спорта. Требования к технике безопасности.

2. Раздел Баскетбол.

Обучение и совершенствование навыков бросков мяча. Тактика игры в баскетбол. Закрепление пройденных тем и применение их на практике. Товарищеские игры. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Командные действия. Прием передач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

3. Раздел Волейбол.

Техника перемещений. Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача в прыжке. Прямой нападающий удар.

4. Раздел Легкая атлетика.

Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Бег 6 минут. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

| № | Раздел | Количество часов 8 класс | Количество часов 9 класс |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Основы теоретических знаний | 1 | 1 |
| 2 | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 14 | 14 |
| 3 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 12 | 12 |
| 4 | Легкая атлетика | 8 | 8 |
| | Итого | 35 | 35 |

8 класс

| № | Раздел | Количество часов 8 класс | Планируемые результаты |
|---|-----------------------------|--------------------------|--|
| 1 | Основы теоретических знаний | 2 | <p>Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | | | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| 2 | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 28 | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организируют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> |
| 3 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 24 | <p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p> |

| | | | |
|---|-----------------|----|--|
| | | | <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> |
| 4 | Легкая атлетика | 16 | <p>Выполняют технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> |

| | | | |
|--|-------|----|---|
| | | | <p>Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно</p> <p>Объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> |
| | Итого | 70 | 2 часа - резерв |

9 класс

| № | Раздел | Количество часов | Планируемые результаты |
|----------|---------------|-------------------------|-------------------------------|
| | | 8 класс | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| 1 | Основы теоретических знаний | 1 | <p>Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> |
| 2 | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 14 | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |

| | | | |
|---|---|----|--|
| | | | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> |
| 3 | <p>Основы техники и тактики игры в волейбол</p> | 12 | <p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> |
| 4 | <p>Легкая атлетика</p> | 8 | <p>Выполняют технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| | | | <p>Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> |
| Итого | 35 | | |