

ПОРОНАЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Л. В. Смирных с ЛЕОНИДОВО**

ПРИНЯТА на заседании
методического совета
от «19» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Леонидово
_____ Харина О.Е.
Приказ № 357 от «21 августа 2024 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ориентированная на достижение результатов определенного уровня
тип программы

«ШСК «Спартакиада»»

срок реализации 1 год

возраст обучающихся 10-17 лет

Белов Сергей Дмитриевич
ФИО составителя

с. Леонидово

2024 год

Раздел 4. Личностные, Метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса.

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения программы дополнительного образования.

Личностным результатом изучения курса является формирование следующих умений и качеств:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных игровых занятий;
- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стресса - устойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.

Регулятивные УУД:

- умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут;
- контроль, коррекция, оценка;
- аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения.

Познавательные УУД:

- извлечение информации;
- ориентирование в своей системе знаний;
- способность к саморазвитию, мотивация к познанию;
- личностная позиция, российская и гражданская идентичность;
- анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия;
- планирование;
- целеполагание;
- умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную.

Коммуникативные УУД:

- донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение

договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что то сообща;

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Раздел 5. Содержание учебного курса.

Модуль 1 «Игровые виды спорта» адресован учащимся начальной школы.

Цели данного модуля представлены по четырем крупным блокам:

1) воспитать у обучающихся:

- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- интерес к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту;

2) развить у школьников:

- интерес и потребность учащихся в саморазвитии и самореализации посредством внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- креативные способности поисково-исследовательской направленности в приобретении опыта индивидуальной и коллективной физкультурной деятельности;
- жизнеспособную личность с высоким уровнем адаптационных возможностей организма.

3) обучить учащихся:

- способам самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- правилам безопасности, сохранения и укрепления здоровья учащихся, при выполнении физических упражнений;
- методам наблюдения и контроля за своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.

4) оздоровить учащихся:

- совершенствование всех функций организма;
- укрепление нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, опорно - двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным влиянием внешней среды.

В основе модуля лежит идея о поэтапном развитии детей и теория построения движений (В. В. Давыдов, Н. А. Бернштейн).

Занятия могут проводиться в разновозрастных группах детей в спортивном зале и на открытом воздухе. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования и тестирования с привлечением школьного психолога.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады (ПРИЛОЖЕНИЕ №3).

Календарно тематический план 20 часа (1 раз в неделю) модуль 1 «Игровые виды спорта».

№	К.ч	Тема урока	Содержание и элементы урока
1	1	Инструктаж по ТБ во время проведения спортивных и подвижных игр. Спортивные игры с мячом.	Разучить новую разминку. Подвижные игры с мячом приема мяча и передачи.
2	1	Волейбол	Выполнять комплекс ОРУ в движении; специальные упражнения; изучить технику передачи и приёма мяча способами.
3	1	Волейбол. Основные правила и приемы игры.	Выполнять комплекс упражнений для рук и плечевых суставов; специальные упражнения для закрепления и совершенствования приемов игры в волейбол. Совершенствовать технику верхней подачи мяча.
4	1	Волейбол. Приёмы и передачи волейбольного мяча через сетку	Совершенствовать технику передач волейбольного мяча через сетку, провести спортивную игру «Волейбол»
5	1	Волейбол. Блок. Атакующий удар	Провести разминку с набивным мячом. Изучить технику блокирования мяча, Атакующий удар.
6	1	Волейбол.	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах, совершенствовать технику игры в нападении и защите, провести спортивную игру «Волейбол»
7	1	Волейбол.	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах, совершенствовать технику игры в нападении и защите, провести спортивную игру «Волейбол»
8	1	Волейбол.	Повторить комплекс ОРУ в движении; специальные упражнения; изучить технику передачи и приёма мяча способами.
9	1	Волейбол.	Провести разминку с набивным мячом. Изучить технику блокирования мяча, Атакующий удар.
10	1	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Провести разминку с волейбольным мячом, выполнить контрольные упражнения, провести спортивную игру «Волейбол»
11	1	ТБ во время игры «Футбол». Удары по катящему мячу.	Разучить разминку с футбольным мячом. Совершенствовать технику удара по катящему – летящему мячу. Остановка мяча. Введение мяча.
12	1	«Футбол». Ведение мяча. Остановка мяча.	Разминка в парах с футбольным мячом. Техника остановки мяча. Введение мяча.
13	1	Футбол. Жонглирование.	Разминка с футбольным мячом. Эстафеты с футбольным мячом. Учебная игра по правилам.

14	1	Футбол. Тактические действия. Игра по правилам.	Разминка с футбольным мячом. Эстафеты с футболом. Учебная игра по правилам.
15	1	Контрольный урок по теме «Футбол»	Разминка с футбольным мячом. Эстафеты с футболом. Учебная игра по правилам.
16	1	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на тренировке по баскетболу. Профилактика травматизма.	Знать и соблюдать технику безопасности, правила поведения.
17	1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных И.п. 1. броски одной рукой от плеча в движении после ведения. (2 шага) 2. броски в кольцо одной рукой сверху в прыжке. 3. штрафной бросок Учебная игра.	Уметь выполнять усложненные перемещения, выходы из разных положений в кольцо.
18	1	1. Остановки: двумя шагами, прыжком. 2. Прыжки повороты вперед, назад. 3. Сочетание способов передвижений: бег, остановки, прыжки, повороты и рывки.	Уметь выполнять остановку с мячом.
19	1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах	Сдача нормативов Бег 30м; 60м; Спортивная игра «Волейбол»
20	1	Спортивные игры	Спортивная игра (Лапта)

Календарно тематический план 12 часа (1 раз в неделю) модуль 3 « На встречу ГТО»

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Содержание и элементы урока
1	1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах	Сдача нормативов Бег 30м; 60м; Спортивная игра «Волейбол»
2	1	Бег в равномерном темпе 7 минут.	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Спортивная игра «Волейбол»
3	1	История появления ВФСК «ГТО».	Подъём туловища из положения лежа;
4	1	Прыжки через препятствия.	Подтягивание;
5	1	Силовая подготовка	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.
6	1	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка.
7	1	Физическая подготовка.	Прыжок в длину с места. Метание мяча (гранаты) на дальность.
8	1	Физическая подготовка.	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.
9	1	Первая помощь при травмах во время занятия	Эстафеты.

		занятий физической культурой и спортом.	Спортивные игра «Баскетбол»
10	1	Эстафетный бег	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Спортивная игра «Волейбол»
11	1	Промежуточный контроль.	подтягивание челночный бег 4\9 подъем туловища из положения лежа 30с, отжиман длину с места.
12	1	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок в длину с разбега	Сдача норматива
13	1	Итоговый контроль.	Сдача нормативов норм ГТО Бег 30м; 60м; ч\б 3\10; прыжки в длину с места; подтягивание; подъем туловища из положения лежа; бег на длинные дистанции 1500м; тест наклон из положения сидя;
14	1	Игровой урок	Подвижные эстафеты. Спортивная игра по выбору