

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управления образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Увинский район Удмуртской Республики»
«Чистостемская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Чистостемская ООШ»
Директор А. С. Делюхин
Приказ № 1890
от « 08 » 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Чемпион»
для 1 - 9 классов
(Физкультурно - спортивная направленность)
Возраст детей: 7 - 16 лет

Учитель: I квалификационной категории
Гринева Зинаида Васильевна

Д. Чистостем 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Чистостемская ООШ», ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Чемпион» рассчитана на 1 год по 51 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 5-9 классов. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей,

приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы: Обучающие: - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; - формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры; - формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем; - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Физическая культура как область знаний. Влияние упражнений на различные системы организма.

Баскетбол. Физические упражнения как способ чередования нагрузок.

Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.

Волейбол. Совершенствование техники верхних и нижних передач. Разучивание прямой нижней и верхней подачи. Игровые взаимодействия.

Футбол. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Совершенствование ведение мяча, удары по мячу.

Шашки. Элементарные ловушки в начале партии. Упражнения на выполнение ходов дамой, упражнения на различные способы выигрыша шашек, практика в отыскании технических приемов и комбинаций.

Шахматы. Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Решение заданий. Турнир по шахматам.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностный результат:

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметный результат:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- содействовать развитию логики у детей, умения совмещать разные знания и применять их в любых жизненных ситуациях;

Физическое воспитание ориентировано на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Физическая культура как область знаний. Влияние упражнений на различные системы организма. Баскетбол. Беседа «техника безопасности», «правила игры».	Беседа, игра	1,5	6.09
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменной рук. Учебная игра.	Двухсторонняя игра	1,5	13.09
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча с остановками по сигналу.		1,5	20.09
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.		1,5	27.09
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.		1,5	4.10
6	Ловля и передача мяча. Учебная игра.		1,5	11.10
7	Шахматы. Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.	Беседа	1,5	18.10
8	Решение заданий. Турнир по шахматам	Турнир	1,5	25.10
9	Решение заданий. Турнир по шахматам		1,5	8.11
10	Турнир по шахматам		1,5	15.11
11	Волейбол. Правила игры и соревнований. Техника передач.	Беседа, игра	1,5	22.11
12	Техника верхних передач. Игра	Игра	1,5	29.11
13	Техника нижних передач. Игра		1,5	6.12
14	Групповые упражнения. Игра		1,5	13.12
15	Упражнения в движении. Учебная игра		1,5	20.12
16	Техника нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра		1,5	27.12
17	Игровые взаимодействия. Учебная игра		1,5	10.01
18	Групповые упражнения. Учебная игра.		1,5	17.01
19	Шашки. Основные правила шашечной игры	Беседа, игра	1,5	24.01
20	Практическое закрепление материала	Решение задач. Турнир	1,5	7.02
21	Соревнование по шашкам между игроками		1,5	14.02
22	Соревнование по шашкам между игроками		1,5	21.02
23	Решение задач, комбинаций		1,5	28.02
24	Решение задач, комбинаций		1,5	6.03
25	Игровые упражнения	Игра	1,5	13.03
26	Игровые упражнения		1,5	13.03
27	Футбол. Основные правила игры в футбол	Беседа, игра	1,5	20.03
28	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Игра в футбол	Игра	1,5	3.04
29	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол		1,5	10.04

30	Ведение мяча. Игра в футбол		1,5	17.04
31	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра в футбол		1,5	24.04
32	Удар носком. Игра в футбол		1,5	8.05
33	Удар серединой лба на месте. Игра в футбол		1,5	15.05
34	Двухсторонняя игра.		1,5	22.05

Список литературы

- Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. Гомельский А.Я.– М.:Агенство «Фаир», 1997
- Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012
- Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов Лях, В. И., А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010
- Новая школа в футбольной тренировке. Плон Б.И. Издание 2-е, испр. и дополн.- М.: Олимпия, Человек, 2008
- Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2-е изд., стереотип.- М.: Планета, 2015
- Подвижные игры. Коротков И.М. М.: Знание, 1987.
- Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения Железняк Ю.Д.. – М.: Академия, 2004
- Д.Абаулин. «Начало шашечной партии» М., 2006
- Р.Куперман, Н.Каплан. «Начало и середина игры в шашки»,2004
- Шахматы – школе. М. Педагогика - 1990