

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА М.А.ВЕСЕЛОВА С. СПИРИДОНОВКА**
446527 Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка,
ул. Школьная, 1 тел.: 996 – 76 – 36

«Утверждаю»
директор ГБОУ ООШ
с. Спиридоновка
_____ Е. С. Саковец
«29» 08.2022 г. Пр.57-од

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
_____ С.А.Жирникова
«29» 08.2022г.

Рассмотрено
на заседании ШМО

Протокол №1от25.08.2022 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительной направленности

Школьный спортивный клуб «Славяне»
для 5 класса

Срок реализации программы: 2022-2023г.г.

Составитель рабочей программы: - Панферова Елена Михайловна

2022г.

Планируемые результаты освоения курса:

Программа реализует деятельностный метод обучения, включающий детей в самостоятельный поиск, помогающий обеспечить высокий уровень подготовки по предмету физическая культура, сформировать общеучебные и общекультурные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе, а также в жизни. Программа предполагает возможность индивидуального пути саморазвития ученика в собственном темпе за счёт выбора упражнений и заданий, соответствующих уровню подготовки и познавательной мотивации детей.

Метапредметные:

Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;

Регулятивные: формировать постановку учебной задачи;

Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании детского организма, на его биологической надежности; - наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- освоение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме при организации коллективного творческого дела. Диагностика результатов работы по данной программе связана с демонстрацией достижений обучающихся на соревнованиях (как школьного, так и районного уровня), спортивных праздниках и днях здоровья (занимающиеся в кружке учащиеся принимают активное участие в подготовке и проведении всех спортивно – физкультурных мероприятий).

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Возрастные особенности детей 5 класса требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены примерами и конкретными фактами. Игра как феномен культуры обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает, является уникальным средством формирования духовных потребностей и раскрытия творческого потенциала личности ученика. Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Игры способствуют развитию универсальных учебных действий, являясь эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию коммуникативных универсальных действий. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также работает на формирование коммуникативных универсальных действий, проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели в игре – на формирование личностных универсальных действий.

Содержание курса с указанием формы проведения занятий ШСК «Славяне» состоит из 5 разделов:

- Основы знаний (теория)
- Общеразвивающие упражнения
- Здоровьесберегающие техники (теория)
- Подвижные игры (игра как важное средство самовыражения)
- Спортивные игры: (Мини-футбол, бадминтон, пионербол).

(данные разделы имеют прикладное значение, их выбор определен интересом учащихся).

Методика работы строится в направлении лично – ориентированного взаимодействия, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития ребенка.

Занятия в кружке «Спортивная мозаика» проводятся в соответствии с программой физического развития учащихся средней школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием учащихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь учащимся на основе результатов тестирования.

1. Основы знаний.

Формирование знаний и представлений заключается в сообщении некоторых теоретических сведений во время проведения занятия:

- Здоровьесберегающие техники или упражнения для здоровья.
- История возникновения подвижных игр. Народные подвижные игры.
- Правила организации подвижных игр в самостоятельных занятиях.
- История спортивных игр: футбол.
- История возникновения игры бадминтон.
- Знакомство с основными правилами личной гигиены. Сведения о значении ведения здорового образа жизни, о влиянии физических упражнений, подвижных игр на состояние здоровья.
- Гигиенические знания и навыки.
- Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

2. Общеразвивающие упражнения.

Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности различной координационной сложности, с предметами и без предметов.

3. **Здоровьесберегающие техники**

Раздел «Здоровьесберегающие техники» включает в себя:

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Упражнения для укрепления мышечного корсета
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Суставная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Упражнения для релаксации
- Упражнения для снятия психического напряжения

4. **Подвижные игры.**

Раздел «Подвижные игры» включает в себя:

- Игры с элементами строя
- Игры с бегом
- Игры с прыжками
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча
- Игры с лазанием и перелезанием
- Игры для развития внимания
- Игры на занятиях в зимний период
- Народные игры
- Эстафеты с предметами, без предметов.

5. **Спортивные игры.**

Футбол.

- История развития футбола в России.
- Правила игры в футбол.
- Разбор и изучение правил игры в «мини - футбол».
- Места занятий и оборудование.

(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).

- Общая и специальная физическая подготовка.
- Практические занятия.
- Техника игры в футбол.

Бадминтон

- История возникновения бадминтона.
- Места занятий и оборудование.
- Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста.
- (Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону).
- Техника игры.

Пионербол

Места занятий и оборудование.

Правила игры

Техника и тактика игры в пионербол.

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на усвоение каждой темы

№	Название раздела, темы	Количество часов
5 класс (34 часа)		
1	Основы знаний по физической культуре	1
2	Общеразвивающие упражнения	1
3	Здоровьесберегающие техники	6
4	Подвижные игры	14
5	Спортивные игры	4
6	Бадминтон	4
7	Пионербол	4

