

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Специальная
школа № 20»

 Е. А. Курбатова
2022г.



Программа принята решением
педагогического совета

Протокол №

от «10» Сентября 2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

1 год обучения

вариант 1

Автор - составитель:
Васенина А.А.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочных занятий «Школьный спортивный клуб» разработана на основе требований к личностным результатам (возможным результатам) освоения АООП МКОУ «Специальная школа №20», на основании программы формирования БУД с учётом учебно-методического пособия «Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая часть процесса образования детей.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровья», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одна из задач педагогов – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Цель: развитие физических способностей, овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

- **познакомить** с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- **формировать** потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать;
- **воспитывать** нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- **развивать** жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность, технические приемы различных игр.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Содержание курса по внеурочной деятельности «Веселый теннис» предусматривает включение следующих разделов: «Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. Гигиена, правила техники безопасности, предупреждение травм», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол (пионербол)», «Футбол (футзал)», «Настольный теннис», «Подвижные игры», «Контрольные испытания. Соревнования».

1 год обучения

«Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. Гигиена, правила техники безопасности, предупреждение травм» - 3ч.

«Гимнастика» - 5ч.

«Легкая атлетика» -5ч.

«Баскетбол» -4ч.

«Волейбол (пионербол)» - 4ч.

«Футбол (футзал)» - 3ч.

«Настольный теннис» - 3ч.

«Подвижные игры» - 3ч.

«Контрольные испытания. Соревнования». – 4 ч.

Программа рассчитана на работу с учащимися 5 класса.

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – главная цель обучения детей в школьном спортивном клубе.

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать школьный настольный клуб как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Описание места учебного курса в учебном плане

Согласно плану воспитательной работы МКОУ «Специальная школа № 20» курс внеурочных занятий «Школьный спортивный клуб» является частью плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Общий объём учебного времени составляет 34 ч. в год (1 час в неделю).

Личностные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Содержание курса

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. Гигиена, правила техники безопасности, предупреждение травм (3 часа).

Теория

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры.

Раздел 2. Гимнастика (5 часов).

Теория.

Техника безопасности. Гимнастические снаряды.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

Раздел 3. Легкая атлетика (5 часов).

Теория.

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Практика.

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.

Раздел 4. Баскетбол (4 часа).

Теория.

Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика.

Передвижения. Остановка шагом и прыжком.

Раздел 5. Волейбол (пионербол) (4 часа).

Теория.

Правила игры. Стойка игрока.

Практика.

Перемещения из стойки. Передача мяча.

Раздел 6. Футбол (футзал) (3 часа).

Теория:

Техника безопасности. Правила игры

Практика:

Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

Раздел 7. Настольный теннис (3 часа).

Теория:

Техника безопасности. Правила игры.

Практика:

Основные технические приемы:

Исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная), левосторонняя.

Раздел 8. Подвижные игры (3 часа).

Теория.

Правила игр. Техника безопасности.

Практика.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?»),

Раздел 9. Контрольные испытания. Соревнования (4 часов).

Теория.

Правила техники безопасности.

Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. Гигиена, правила техники безопасности, предупреждение травм	3	Определяют физическую культуру и спорт, как средство всестороннего развития личности. Изучают возникновение и историю физической культуры. Формируют основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России. Понимают необходимость личного участия в формировании собственного здоровья.
2	Гимнастика	5	Соблюдают технику безопасности. Называют гимнастические снаряды. Выполняют строевые упражнения. Выполняют построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.
3	Легкая атлетика	5	Выполняют основные фазы ходьбы и бега. Совершенствуют технику бега. Совершают медленный бег. Выполняют кросс 1000- 1500 м. Бегают на короткие дистанции до 60 м.
4	Баскетбол	4	Изучают тактику защиты, тактику нападения. Соблюдают правила игры. Выполняют передвижения. Совершают остановки шагом и прыжком. Проявляют чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
5	Волейбол (пионербол)	4	Запоминают правила игры. Выполняют стойку игрока. Совершают перемещения из стойки. Передают мяч.
6	Фубол (Футзал)	3	Соблюдают технику безопасности. Соблюдают правила игры. Изучают стойки игрока, перемещение в стойке. Изучают варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Совершают удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Проявляют дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
7	Настольный теннис	3	Соблюдают технику безопасности. Соблюдают правила игры. Осваивают основные технические приемы: совершают исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная), левосторонняя.
8	Подвижные	3	Соблюдают технику безопасности. Знают и соблюдают правила игр: «Тяни в круг», «Кто сильнее?»

	игры		
9	Контрольные испытания. Соревнования	4	Сдают контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности. Проявляют навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Список используемой литературы

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
8. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.