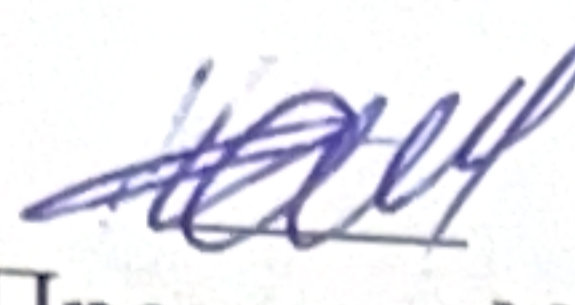
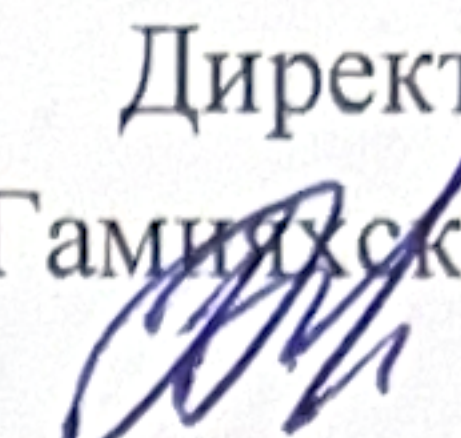


Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение
«Гамияхская СОШ №2»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей Естественно-математического цикла  Сахрудинова Х.Н Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2024	Согласовано Заместитель директора по УВР  Насибова А.Х. « <u>28</u> » <u>август</u> 2024	Утверждаю Директор МКОУ «Гамияхской СОШ №2»  Ордашов М.О. Приказ № <u>171</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2024
--	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса - Школьный спортивный клуб «Олимп»

Класс -1-11

Учитель - Джабраилов Муслим Абидович

2024-2025 Учебный год

Пояснительная записка

Для спорта нет границ и расстояний.

Понятен он народам всей Земли!

Он всей планеты нашей достоянье!

Спорт дарит счастье дружбы и любви!

Главной целью образования всегда считалось развитие умственных, интеллектуальных задатков ребенка. Стремительный темп научно-технической революции, увеличение объема информации, неизбежно приводит к возрастанию учебных нагрузок, которые не способствуют улучшению здоровья учащихся. Компьютеризация современной школы, внедрение вычислительной техники в учебный процесс без должного соблюдения возрастных ограничений отрицательно сказываются на здоровье, приводя к развитию резкого утомления у детей и подростков. Наш бурный XXI век можно без преувеличений назвать веком гиподинамии, или пониженной подвижности, и гипокинезии - уменьшение силы и объема движений. Поэтому охрана здоровья детей одна из важнейших задач нашего времени. Ведь правильное, гармоничное развитие детей - залог здоровья будущих поколений. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого ребенка - это отношение человека к своему здоровью.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся. Перед учебным заведением возникла задача - создать здоровьесберегающую среду.

Поэтому выход из сложившейся ситуации мы видим в том, чтобы организовать физкультурно-спортивный клуб «Вымпел» в нашей школе. Ведь современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, которые нужно закладывать в начальной школе.

Программа физкультурно-спортивного клуба «Вымпел» нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, на профилактику вредных привычек, на охват максимального количества учащихся и задействование их в спортивной жизни школы.

Мы считаем, что только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Целью физкультурно-спортивного клуба является сохранение и укрепление здоровья учащихся; совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни; формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

Задачи физкультурно-спортивного клуба:

- создать в школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- проведение мероприятий по профилактике девиантного поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- постоянное улучшение условий для организации спортивно-массовой работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

Функции физкультурно-спортивного клуба:

- воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- обучающая – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- развивающая – содействие физическому развитию младших школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Принципы:

- демократичность (свобода выбора учащимися внеучебных занятий, планирование работы совместно с родителями, с учащимися, с педагогами);
- равенство (нет дискриминации, оскорблений друг друга, боязни неудач);
- участие (вовлечение всех участников во все стадии планирования, реализации и оценки своих действий);
- целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного и социального здоровья);
- интеграция (сотрудничество с другими организациями);
- системность (физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе).

Направления работы в кружках и секциях:

Направление	1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
Настольный теннис		+	+
волейбол		+	+
футбол	+	+	
Подготовка к «Президентским играм»		+	+
Спортивно-массовая работа	+	+	+
Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО			+

Вся спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время (за исключение физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Для этого составлен четкий план работы.

Ожидаемый результат деятельности ФСК:

- Формирование осознанного отношения детей, родителей и педагогов к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация на уровне здорового образа жизни
- Повышение уровня физического, а отсюда - психического и социального здоровья.

Материально-техническое обеспечение.

Для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школа имеет:

- Спортивный зал, отвечающий стандартам.
- Спортивная площадка (имеет площадки: баскетбольную, волейбольную и футбольное поле с установленными воротами).
- Игровая площадка.
- Необходимый спортивный инвентарь.

Для диагностической и профилактико-коррекционной работы есть медицинский, процедурный кабинеты.

Нормативно – правовая база

Нормативно-правовой и документальной базой программы ФСК «Вымпел» по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2010) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Атрибутика клуба

Название клуба: **«Олимп»**

Девиз: **«Мы заявляем гордо вслух:**

В здоровом теле - здоровый дух!»

Эмблема:



КТП по курсу настольный теннис

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	+			
2	Изучение элементов стола и ракетки.	1		+		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1		+		
4	Изучение хваток.	1		+		
5	Изучение выпадов.	1		+		
6	Передвижения игрока приставными шагами.	1		+		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
12	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
13	Игра-подача	1		+		
14	Обучение подачи «Маятник»	1		+		
15	Обучение подачи «Маятник»	1		+		
16	Учебная игра с элементами подач.	1		+		
17	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».	1		+		
18	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».	1		+		
19	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		+		
20	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		+		
21	Учебная игра с изученными элементами.	1		+		
22	Обучение техники «срезка» мяча	1		+		
23	Обучение техники «срезка» мяча	1		+		
24	Совершенствование техники «срезки» в игре.	1		+		
25	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	1		+		
26	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	1		+		
27	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		+		
28	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		+		
29	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.	1		+		
30	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
31	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
33	Соревнования.	1		+		
	Всего:	33ч	1	32ч		

КТП курса внеурочной деятельности волейбол

№ п/п	Тема урока
1.	Стойка игрока (исходные положения)
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
4.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)
5.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
6.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
7.	Нижняя прямая
8.	Верхняя прямая
9.	Прямой нападающий удар(по ходу)
10.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)
11.	Приём мяча снизу двумя руками
12.	Приём мяча сверху двумя руками
13.	Приём мяча, отражённого сеткой
14.	Одиночное блокирование
15.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)
16.	Страховка при блокировании
17.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
18.	Групповые тактические действия в нападении и защите
19.	Командные тактические действия в нападении и защите
20.	Двусторонняя учебная игра
21.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование

	технических приёмов и тактических действий
22.	Игры, развивающие физические способности
23.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
24.	Судейство игры в волейбол
25.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
26.	Прямой нападающий удар(по ходу)
27.	Командные тактические действия в нападении и защите
28.	Нижняя прямая
29.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий
31.	Игры, развивающие физические способности
32.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)
33.	Одиночное блокирование
34.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)

КТП курса внеурочной деятельности футбол

№ п-п	Тема занятия	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП	
2.	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП	
3.	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	
4.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	
5.	Контрольные испытания. ОФП	
6.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полукруга.	
7.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	
8.	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	
9.	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	
10.	СФП Контрольные испытания.	
11.	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	
12.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	
13.	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	
14.	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	
15.	Учебная игра. ОФП	
16.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой.	
17.	Судейская практика ОФП	
18.	Подвижные игры с элементами футбола.	
19.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	
20.	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. СФП	

21.	ОФП. Контрольные испытания	
22.	Обучение и совершенствование техники игры вратаря. СФП	
23.	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	
24.	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	
25.	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	
26.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	
27.	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	
28.	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	
29.	Обучение тактическим действиям в защите.	
30.	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	
31.	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. СФП	
32.	Обучение и совершенствование техники защиты. Контрольные испытания ОФП	
33.	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	
34.	Соревнования. Итоговое занятие.	