

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа а. Кубина имени Х.А. Дагужиева»
Абазинского муниципального района

369312, Карачаево-Черкесская Республика, Абазинский район, а.Кубина, ул. Набережная, д.91
телефон: 8 (878-75) 7-57-27; e-mail: kubina-soch@mail.ru

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № 1
от «24» 08 2023 г.
Руководитель МО:
Архагова А.А. Архагова А.А.

Согласованно:

Зам. директора по ВР
Гуляева И.И. Гуляева И.И.

Утверждаю:

Приказ № 45-09
от «1» сентября 2023 г.
Директор школы
У.З. Курачинов У.З. Курачинов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» 2 кл.

Количество часов: в неделю – 1 ч;

Учитель: Гонова Н.Б.



2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана для регулирования работы спортивно – патриотического клуба «Патриот».

Рабочая программа для спортивно – патриотического клуба составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук **В. И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А.Зданевич**. Москва «Просвещение», 2008 г.), потому что программа соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта, федерального базисного учебного плана, регионального базисного учебного плана на текущий год.

Учебная программа рассчитана на 34 часа в год из расчета 1 часа в неделю.

Системно – деятельностный подход нашел свое воплощение в образовательных стандартах начального общего образования по физической культуре. Освоение физической культуры во внеурочное время направлено на достижение следующих целей:

15. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

15. развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование двигательного опыта;

15. воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями; культуры общения на этих занятиях.

Обязательный минимум содержания программы включает в себя:

1. укрепление здоровья и личную гигиену;
2. оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы);
3. правильное дыхание и осанку;
4. правила простейших измерений длины и массы тела, частоты дыхания и сердечных сокращений;
5. правила и нормы поведения на уроках физической культуры, на соревнованиях, в игровой деятельности;
6. способы двигательной деятельности (разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, преодоления препятствий и использование их в изменяющихся условиях. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах: гимнастической скамейке, напольном бревне и стенке, перекладине, канате, гимнастическом козле (висы, упоры, наскоки, лазание, стойки, шаги, махи, соскоки). Простейшие акробатические упражнения (стойки, подскоки, перекуты, равновесия, упоры, перевороты лежа, кувырки, прыжки) в различных вариантах. Основные плавательные упражнения. Способы передвижения на лыжах. Физические упражнения на развитие ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической

подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом исполнении средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Учебный процесс физической культуры является ведущим. Его основание осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках.

Актуальность: в современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идет стремительное ухудшение здоровья людей. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Считаю, одним из эффективных и доступных для каждого ребенка средств укрепления здоровья – это активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки);
- с учетом принципа достаточности и сообразности структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент учебного предмета), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета);
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования в физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основы знаний.

Возникновение физической культуры у древних людей, ее связь с их образом жизни.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Жизненно-важные способы передвижения человека. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Организация мест занятия утренней гимнастики подбор одежды и обуви для самостоятельных занятий физической культурой.

Способы деятельности. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подвижные игры на переменах и во время прогулок. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой рукой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень».

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение на лыжах ступающими и скользящими шагами. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающими и скользящими шагами. Торможение падением.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороны («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящему навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Волейбол: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

В результате изучения физической культуры ученик должен **знать:**

способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур; правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности. В результате изучения физической культуры ученик должен **уметь:**

применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;

выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;

определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений.

- в результате изучения физической культуры ученик должен уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений; соблюдать

правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха

Тематическое планирование



Разделы учебной программы	Количество часов
Патриотическая подготовка	4
Легкая атлетика	4
Футбол	7
Подвижные игры	4
Волейбол	7
Лыжная подготовка	3
Баскетбол	5
Всего	34

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Сроки проведения по плану	Сроки проведения по плану
	Легкая атлетика		
1 урок	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном		

	зале. Бег 30 метров (2-3 повторения). Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
2 урок	Легкая атлетика. Челночный бег 3*10м.		
3 урок	Равномерный бег 500м. ОРУ на общую выносливость.		
4 урок	Бег 1000м на выносливость.		
5 урок	Патриотическое воспитание. Строевая подготовка.		
6 урок	Строевая подготовка. Силовые упражнения. Подтягивания.		
7 урок	Военно-спортивный конкурс.		
8 урок	Челночный бег 3*10. Метание мяча		
9 урок	Бег 60м на время. Подвижные игры.		
10 урок	Прыжок в длину с места.		
11 урок	Эстафета 4*50м. Передача эстафетной палочки.		
12 урок	Спортивные игры. Пионербол. Подача мяча.		
13 урок	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.		
14 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.		
15 урок	Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Ведение мяча с изменением скорости.		
16 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.		
17 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		
18 урок	Двусторонняя игра в футбол		
19 урок	Игра в футбол по основным правилам		
20 урок	Подвижные игры. "Ориентирование без карты". Игра Садовник		
21 урок	Баскетбол. Техника безопасности в игре. Основные правила.		
22 урок	Ведение баскетбольного мяча. Техника передачи мяча двумя руками от груди.		
23 урок	Остановки и повороты и перемещения в баскетболе.		
24 урок	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг без палок. Подъем «елочкой», «полу елочкой». Прохождение дистанции до 1 км.		
25 урок	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход		
26 урок	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.		
27 урок	Повороты переступанием. Спуски.		
28 урок	Торможение "плугом" Спуски. Одновременный бесшажный ход.		
29 урок	Инструктаж по ТБ. Техники перемещений в		

	волейбольной стойке, остановки, ускорения.		
30урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
31урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
32 урок	Игры по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		
33 урок	Техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
34 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков. Игра по правилам.		

Литература

1. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор – М.: Физкультура и спорт, 2005-75с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 2006-144с.
3. Матвеев Л.Н. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2013-280с.
4. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.