

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по ВР  
от 30.08.2024г  
А.Г.Малинина

УТВЕРЖДАЮ  
приказ № 169 от 30.08.2024г  
директор МОУ «СОШ №9»  
И.Н. Василенко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Юные чемпионы»**

**Класс 5**

**Направление** Спортивно-оздоровительное

**Всего часов на изучение** 34  
**программы**

**Количество часов в неделю** 1

Составитель:

**Петрова Н.В.**

**Учитель ФК**

г. Благодарный, 2024-2025 учебный год

Программа составлена в соответствии с требованиями обновленного Государственного образовательного стандарта Российской Федерации. Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы ребенок, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось заниматься.

Программа по внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Юный чемпион» рассчитана на 1 год обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации внеурочной программы, 11-12 лет. Занятия проводятся в спортивном зале, площадке МОУ «СОШ №9».

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5 классов. Программа «Юный чемпион» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Программа внеурочной деятельности «Юный чемпион» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Программа составлена в соответствии с требованиями обновленного Государственного образовательного стандарта Российской Федерации. Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы ребенок, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание играть в волейбол.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации внеурочной программы, 11-12 лет. Занятия проводятся в спортивном зале, площадке МОУ «СОШ №9». Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Юный чемпион» являются: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и учебных помещений»;

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом 5 классе, всего 34 часа в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой

нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению
	контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- - тактической и физической подготовленности занимающихся

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты: - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение  2.Смыслоопределение	1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Решение конфликтов

		учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Квалификация 9.Действия постановки и решения проблемы	
--	--	--	--

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 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.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Воспитанники научатся - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
  - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки; - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
  - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
  - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; Воспитанники получают возможность научиться - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Юные чемпионы» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Способы проверки результатов - диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

- анкетирование;

- участие в соревнованиях;

- сохранность контингента;

- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым

широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
		Баскетбол	11 ч.
Технические действия:			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.  Остановка двумя и прыжком.	1
			1
2	Остановки:	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	2
	«Прыжком»		
	«В два шага»		
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	2
4	Ловля мяча		2
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1

6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1
7		Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки». Приложение №4	1
Волейбол			8
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение)	1
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1
3	Верхняя прямая подача с середины площадки	Прямая верхняя подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки	1
4	Прием мяча		1
5	Подвижные игры и эстафеты		4
Футбол			15
1	Стойки и	Стойки игрока;	3

	перемещения	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений  Комбинации из освоенных элементов  Техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из «боковой» линии.	
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов		
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся		
4	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	3
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Ознакомление с правилами настольного тенниса, бадминтона. Приложение №4	3
Физическая подготовка в процессе занятий			
	Итого		34 ч.

Предполагаемые результаты

Учащиеся после окончания 5 класса

Должны знать:

Терминологию волейбола, баскетбола, футбола. Правила и организацию волейбола, баскетбола, футбола. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, баскетбола, футбола.

Должны уметь: Выполнять верхние подачи, приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; технические приёмы баскетбола, футбола, волейбола. Учащиеся после окончания 5 класса:

Должны знать:

Терминологию, правила и организацию волейбола, баскетбола, футбола. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, баскетболом, футболом. Историю развития волейбола баскетбола, футбола, в России и в мире.

Должны уметь:

Использовать изученные технические приёмы в волейболе, баскетболе, футболе. Применять различную тактику игры в защите и в нападении в волейболе, баскетболе, футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

Формы контроля

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: эстафеты, соревнования по принципу «Кто, точнее», «Кто дольше (удержит мяч, выполнит задание, набьёт мяч и т.д.)», «Кто быстрее», и т.д. Подобная организация учета компетенции 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.

Методические рекомендации.

Занятия в кружке должны носить регулярный характер. Занятия включают в себя следующие методы обучения:

словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.) наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.) Методы практических упражнений включают в себя две группы:

- 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.). Так же для развития двигательных качеств необходимо использовать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, футбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона.

Форма выражения итога, результата - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (соревнования, состязания)

Описание материально-технического обеспечения программы

1. Виера Барбара Л. «Волейбол. Шаги к успеху»: пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004
2. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н.
2. «Баскетбол в школе»: Пособие для учителя, -- М.: Просвещение, 1989.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. «Юный волейболист», -- М.: Физкультура и спорт, 1979.
4. Железняк Ю. Д., и Войлов А. А. Гандбол: учебник для институтов физической культуры. – М.:
5. Железняк Ю. Д. Основы обучения волейболу детей 11 – 14 лет: методическое пособие. – М., 1961.
6. Костюков В. В. и Дубовой А. Е. Опережающее обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 1994 №1, №2. Маркосьян А. А. Вопросы возрастной физиологии – М., «Просвещение» 1974.

7. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов – М.: «Физкультура и спорт», 1969.
8. Чехов О. Основы футбола – М.: «Физкультура и спорт», 1979.
9. Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. баскетбол»- М.»Просвещение» 2012 г.
10. Григорьев Д.В. «Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение»- М.»Просвещение» 2012 г

#### Технические средства обучения

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, сетка волейбольная, баскетбольная площадка, щит, кольцо. Гимнастические маты, легкоатлетический инвентарь. (Разнообразные мячи: набивные мячи, для метания, резиновые; сантиметр для прыжка).

#### Экранно-звуковые пособия

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др