

Утверждена
приказом № 193
от 01.09.2023г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Темп»
(для 1-9 классов)

Составитель: Бакшаев Е. В.

с. Боровлянка
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа школьного спортивного клуба «Тэмп» по спортивно - оздоровительному направлению в 1-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 1-9 классов.

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Тэмп» составляют следующие документы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- 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»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
- Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования
- Рабочая программа воспитания

Программа курса «Темп» составлена для 1-9 классов, это проведение мероприятий на весь учебный год, включая каникулярное время.

Срок реализации программы — один год.

Внеурочные занятия «Темп» направлены на развитие ценностного отношения обучающихся к своей родине – России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре.

Основной формат внеурочных занятий «Темп» – кружок.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы

образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей:

- обеспечение внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (районные и региональные соревнования).

Содержание программы внеурочной деятельности «Темп»

Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.
Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (34 ч):

Футбол 10 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика

нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол 10 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Бадминтон 4 часа

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская поддача. Короткие удары Общая физическая подготовка

Гандбол 3 часа

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте . Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

Баскетбол. 7 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	

<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p>Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол. Баскетбол.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
Физическое совершенствование (34 ч)	
Футбол (10ч)	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Волейбол 10	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику</p>

<p>защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Бадминтон 4 часов</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка</p>	<p>Изучают историю бадминтона и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в бадминтон Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Гандбол 3 часов</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.</p>	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Баскетбол. 7 часов</p>	

<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
--	---

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Темп»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты

Гражданско-патриотического воспитания: осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и обязанности гражданина, качествах патриота своей страны.

Духовно-нравственное воспитание: понимание связи человека с окружающим миром; бережное отношение к среде обитания; проявление заботы о природе; неприятие действий, приносящих ей вред. Признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; выполнение нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений.

Эстетическое воспитание: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства,

традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

Ценности научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Проявление желания обогащать свои знания, способность к поисково-исследовательской деятельности.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия: для решения предложенных учебных задач использовать интеллектуальные операции (сравнение, анализ, классификацию), оценивать ситуации нравственного и безнравственного поведения, приводить примеры событий, фактов, демонстрирующих отношение человека к окружающему миру, проявление нравственно-этических качеств. Работать с информацией, представленной в текстовом, иллюстративном, графическом виде.

Универсальные учебные коммуникативные действия: проявлять активность в диалогах, дискуссиях, высказывать свое мнение по поводу обсуждаемых проблем; соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; создавать устные и письменные высказывания, небольшие тексты (описание, рассуждение); проявлять желание готовить небольшие публичные выступления.

Универсальные учебные регулятивные действия: признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение. Принимать участие в планировании действий и операций по решению учебной задачи, оценивать свое участие в общей беседе (дискуссии, учебном диалоге).

Занятия «Разговоры о важном» позволяют осуществить решение задач по освоению ***предметных планируемых результатов***.

Многие темы «Разговоров о важном» строятся на использовании содержания учебных предметов. Это позволяет совершенствовать функциональную грамотность младших школьников: развивать умения использовать полученные знания в нестандартных ситуациях; отбирать, анализировать и оценивать информацию в соответствии с учебной задачей; строить высказывания и тексты с учетом правил русского языка.

Предметные результаты освоения программы внеурочной

деятельности представлены с учетом специфики содержания предметных областей, к которым имеет отношение содержание курса внеурочной деятельности:

- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и туризмом.

Форма аттестации: участие в олимпиаде, участие в отчётном концерте, соревнованиях, конкурсах.

Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Темп»

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	ЦОРЫ
	Футбол	10	
1	Техника передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2	Удары по мячу головой, ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
4	Обманные движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
6	Техника игры вратаря	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

			on/7464/start/261477/
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
9	Тактика защиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
10	Индивидуальные действия вратаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
	Волейбол	10	
11	Техника нападения. Действия без мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
12	Перемещения и стойки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
13	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
14	Передача на точность. Встречная передача.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
15	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
16	подача сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
17	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
18	Техника защиты. Блокирование.	2	https://resh.edu.ru/
19	Групповые действия игроков.	2	https://resh.edu.ru/
20	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	https://resh.edu.ru/
	Бадминтон.	4	
21	Основы техники и тактики игры.	1	https://resh.edu.ru/
22	Правильная хватка ракетки, способы игры	1	https://resh.edu.ru/

23	Техника перемещений.	1	https://resh.edu.ru/
24	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1	https://resh.edu.ru/
	Гандбол	3	
25	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	https://resh.edu.ru/
26	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении	1	https://resh.edu.ru/
27	Техника игры в защите.	1	https://resh.edu.ru/
	Баскетбол.	7	
28	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	https://resh.edu.ru/
29	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	https://resh.edu.ru/
30	Техника нападения.	1	https://resh.edu.ru/
31	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	https://resh.edu.ru/
32	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	https://resh.edu.ru/
33	Броски мяча двумя руками с места.	1	https://resh.edu.ru/
34	Штрафной бросок	1	https://resh.edu.ru/
ИТОГО:		34	

№ п/п	Мероприятие	Сроки
	<i>Внутришкольные мероприятия</i>	
1	Выборы состава Совета спортивного клуба	Сентябрь
2	Школьный кросс	Сентябрь
3	Школьный осенний легкоатлетический кросс	Октябрь
4	Первенство школы по пионерболу (3-6 классы)	Ноябрь
5	Первенство школы по волейболу (7-9 классы)	Декабрь
8	Соревнования «Весёлые старты» (1-4 классы)	Февраль
9	Соревнования «А ну-ка, мальчики!» (5-7 классы)	Февраль
10	Соревнования «А ну-ка, парни» (8-9 классы)	Февраль
11	Соревнования «А ну-ка, девочки!» (1-6 классы)	Март
12	Первенство школы по волейболу (7-9 классы)	Март
13	«День здоровья» (1-9 классы)	Апрель
	<i>Организационно - педагогическая работа</i>	
1	Обсуждение и утверждение плана работы на 20223 - 2024 учебный год	Сентябрь
2	Составление режима работы спортивных секций. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на	сентябрь

	2023-2024 учебный год.	
3	Подготовка спортивного зала	В течении года
4	Подготовка команд участников. Обеспечение наградного фонда.	В течении года
	<i>Учебно – воспитательная работа</i>	
1	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки.	В течении года
2	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников.	В течении года
	<i>Методическая работа</i>	
1	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ФСК	В течении года
	<i>Спортивно-массовая работа</i>	
1	Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий.	Октябрь
2	Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников	В течении года
	<i>Контроль и руководство</i>	
1	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий заместителем директора по ВР.	В течении года
2	Корректировка работы клуба	март
3	Составление и утверждение календарно-тематических	Октябрь

	планов тренировочных занятий на учебный год	
1	<i>Финансово – хозяйственная деятельность</i> Ремонт спортивного зала, инвентаря.	В течении года
2	Подготовка спортивной площадки	Апрель-май

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2021г)

2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2022г)

3 В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2023г.)

4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-9 классы. – М. : Просвещение . 2010. (Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение, 2020).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы : пособие для учителей – М : Просвещение 2023

Оборудование и спортивный инвентарь:

- стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал
- инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки, секундомер.