
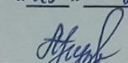


Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
Сладковская средняя общеобразовательная школа  
«Лопазновская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей  
технологии, физической  
культуры, ОБЖ  
Протокол № 1 от  
«26» 08 2019 г.  
 Е.И.Королёва

СОГЛАСОВАНО  
старший методист  
«29» 08 2019 г.  
 А. Н. Пузикова



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КРУЖКА  
«Клуб спасателей»  
Спортивно-оздоровительное направление**

**1-7 класс**

Модифицированная программа на основе «Комплексной программы физического воспитания» В.И.Ляха, А.А.Зданевича; модифицированная программа на основе Грибачёва М.А, Круглых В.А. и отдельный модуль интеграции предмета ОБЖ, модифицированная программа разработана на основе А.Т.Смирнова, Б.О. Хренникова

Составитель:  
Абельмажинов М.К

2019 – 2020 уч. год  
с. Лопазное

## РАЗДЕЛ I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа по внеурочной деятельности для 1-4, 5-7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

- *В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

- *В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

- *В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- *В области эстетической культуры:* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- *В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- *В области физической культуры:* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

- *В области познавательной культуры:* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- *В области нравственной культуры:* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- *В области трудовой культуры:* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- *В области эстетической культуры:* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- *В области коммуникативной культуры:* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

- *В области физической культуры:* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении

самостоятельных форм занятий физической культурой.

**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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

- *В области познавательной культуры:* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- *В области нравственной культуры:* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- *В области трудовой культуры:* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- *В области эстетической культуры:* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- *В области коммуникативной культуры:* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

- *В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**По окончании курса учащиеся должны уметь:**

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам спорта;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений и технических приемов видов спорта;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

***В результате изучения курса учащиеся должны знать/понимать:***

- основные правила спортивных игр, правила проведения соревнований по этим видам спорта и условия участия в них;
- влияние занятий различными видами двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

***Уметь:***

- выполнять основные технические приемы изучаемых видов спорта,
  - выполнять приемы страховки и само страховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## **РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### Знания о физической культуре

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* Организация активного отдыха средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### Физическое совершенствование

*Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов спорта:*

основные технические элементы пионербол, бочча, бадминтон, их сочетание в игровой и соревновательной деятельности, в усложненных условиях, характерные виды движений, их разновидности и модификации в игровой деятельности, с изменением способа, темпа, ритма передвижений, их сочетание.

### Соревновательная деятельность.

Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет не

обучающую, а скорее игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В процессе занятий учащиеся должны познакомиться с играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Клуб спасателей» предназначен для обучающихся 1-4, 5-7 классов, с учётом реализации её учителем физической культуры. Данная программа составлена на 1 год, по этому при малом количестве учащихся в классе целесообразно разбить на следующие группы: 1-4 класс — 34 часа в год, 5-7 классы -34 часа в год, в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, и рассчитана на проведение 1 часа в неделю

### РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 34 часа

#### 1-4 класс.

№	Название темы	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях по бочче. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с видом спорта, история возникновения и развития.	1
2	(ОБЖ.) Безопасность на улице и на дорогах. Основы правил бочча, жестов судьи. Подвижные игры с элементами бочча.	1
3	Техника безопасности на занятиях по пионерболу. Стойка и перемещения приставными шагами. Игра в пионербол.	1
4-5	Правила игры. Расположение игроков. Подвижные игры с элементами бочча.	2
6	(ОБЖ) Знакомства с транспортом посёлка. Правила игры. Передача мяча двумя руками через сетку. Игра в пионербол.	1
7	Правила игры. Розыгрыш джек-бола. Подвижные игры с элементами бочча.	1
8	Правила игры. Очередность бросков. Подвижные игры с элементами бочча.	1

9	(ОБЖ) Правила и меры безопасности на водоёмах. Передача мяча через сетку правой рукой. Игра в пионербол.	1
10-11	Правила игры. Мяч в ауте. Счет игры. Пробные игры по упрощенным правилам бочча.	2
12	(ОБЖ) Опасности, возникающие в повседневной жизни. Передача мяча двумя руками через сетку. Игра в пионербол.	1
13	Правила игры. Время игры. Подсчет очков. Пробные игры по упрощенным правилам бочча.	1
14	(ОБЖ) Понятие о здоровье. Техники бросков. Учебная игра бочча.	1
15	(ОБЖ) Безопасность в помещении. Передача мяча через сетку с обманным движением. Игра в пионербол.	1
16	Техники бросков и тактика бочча. Игра бочча.	1
17	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю История возникновения и развития.	1
18	(ОБЖ) Дорожные знаки. Передача мяча через сетку с обманным движением. Игра в пионербол.	1
19	Правила игры. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
20	Правила игры. Способы перемещения. Основы техники игры. Подвижные игры с элементами бадминтона.	1
21	(ОБЖ) Детский = дорожно-транспортный травматизм. Передача мяча через сетку после трех шагов разбега. Игра в пионербол	1
22-23	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи. Подвижные игры с элементами бадминтона.	2
24	(ОБЖ) Режим дня. Передача мяча через сетку после трех шагов разбега. Игра в пионербол	1
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Основы техники игры. Учебная игра бадминтон.	1
26	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра бадминтон	1

27	(ОБЖ) Предупреждение бытового травматизма. Передача мяча одной рукой сверху. Игра в пионербол.	1
28-29	Поддачи и удары (классификация ударов). Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста. Игра бадминтон.	2
30	(ОБЖ) Правила по безопасному пользованию газом в быту. Передача мяча в три передачи мяча. Игра в пионербол.	1
31	Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Короткие удары. Игра бадминтон.	1
32	Сочетание технических приёмов поддачи и удара. Игра бадминтон.	1
33	(ОБЖ) Вредные привычки. Прием мяча снизу двумя руками. Судейство. Игра в пионербол.	1
34	Подведение итогов. Оценка достигнутого уровня игры в пионербол, бочча, бадминтон.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 34 часа

5-7 класс.

№	Название темы	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях по бочче. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с видом спорта, история возникновения и развития.	1
2	Основы правил бочча. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Игра бочча.	1
3	(ОБЖ) Город (посёлок) как источник опасности. Техника безопасности на занятиях по пионерболу. Стойка и перемещения. Игра в пионербол.	1
4	Правила игры. Расположение игроков. Розыгрыш джек-бола. Игра бочча.	1

5	Правила игры. Очередность бросков. Зоны игроков. Игра бочча.	1
6	(ОБЖ) Правила безопасного поведения в природе. Правила игры. Передача мяча. Игра в пионербол.	1
7-8	Техники бросков и тактики бочча. Тактика командных игр. Игра бочча.	2
9	(ОБЖ) Безопасность на воде. Передача мяча. Игра в пионербол.	1
10	Тактика командных игр. Игра бочча.	1
11	Тактика парных игр. Игра бочча.	1
12	(ОБЖ) Пожары в жилище. Передача мяча через сетку после трех шагов разбега. Игра в пионербол.	1
13	Выполнение бросков по меткам. Игра индивидуальная. Игра бочча.	1
14	Выполнение бросков по заданным ситуациям. Игра бочча	1
15	(ОБЖ) Транспорт – зона повышенной опасности. Судейство Прием мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол.	1
16	Проведение соревновательных игр бочча.	1
17	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча	1
18	(ОБЖ) Первая помощь при тепловом ударе. Падение после приема мяча в сложных условиях. Игра в пионербол.	1
19	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю История возникновения и развития.	1
20	Правила игры. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Игра бадминтона.	1
21	(ОБЖ) Первая помощь при ожогах. подача мяча. Ловля и передача мяча после подачи мяча. Игра в пионербол.	1
22-23	Правила игры. подача. Виды подачи. Игра бадминтон.	2
24	(ОБЖ) Первая помощь при обморожениях. подача мяча. Ловля и передача мяча после подачи мяча. Игра в пионербол.	1

25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Игра бадминтон.	1
26	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста. Игра бадминтон	1
27	(ОБЖ) Средства индивидуальной защиты. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Игра в пионербол.	1
28	Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Плоская подача. Короткие удары. Игра бадминтон.	1
29	(ОБЖ) Первая помощь при травмах. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Игра в пионербол.	1
30	Двухсторонняя игра по бочке, бадминтону, пионерболу.	1
31	Проведение соревнования по группам в игре бочка.	1
32	(ОБЖ) Первая помощь при переломах. Проведение соревнования по пионерболу.	1
33	(ОБЖ) Вредные привычки. Проведение соревнования по бадминтону.	1
34	Подведение итогов. Оценка достигнутого уровня игры в пионербол, бочка, бадминтон.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>