

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Северо-Восточное управление МОиН СО

ГБОУ ООШ с.Стюхино

РАССМОТРЕНО

МО учителей предметников

Руководитель МО

\_\_\_\_\_Васильева И.Ю.

Протокол №1

от 30.08.22 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом совете

Протокол №1

от 30.08.22 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора

\_\_\_\_\_Еличкина Л.Н.

Приказ № 96-од

от "31"августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности «Спорт и мы»  
для 5-9 классов основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель учитель физической культуры:  
Насыров Р.Н.

## Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования, на основе Примерных программ по учебным предметам, соответствует возрастным и психологическим особенностям обучающихся данного возраста и направлена на достижение планируемых результатов образовательной программы учебного учреждения. Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» является частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. В процессе этой деятельности у учащихся укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается творчество, мышление и самостоятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Цель** конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

На изучение курса «Спорт и мы» в 5 и 9 классе выделяется 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

### **Планируемые результаты**

**Личностные** - активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление дисциплинированности и упорства в достижении поставленных целей, оказание помощи сверстникам, 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** - 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;
- обнаружение ошибок в ходе решения поставленных задач, отбор способов их исправления, обеспечение защиты и сохранности природы во время занятий;
- планирование собственной деятельности, анализ и оценка результатов своего труда.

**Предметные** - представление о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, бережное обращение с инвентарём и оборудованием, объяснение в доступной форме правил проведения игр.

#### **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.

#### **Основное содержание учебного курса**

##### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

##### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

##### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

##### ***Футбол***

## 1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

## 2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортклуба 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 спортклубу;
- жесты судьи спортклуба;
  
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортклуба;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортклуба;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортклуба;
- проводить судейство спортклуба.

## Методическое обеспечение образовательного процесса.

Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. Гомельский А.Я.– М.:Агенство «Файр», 1997

Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012

Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов Лях, В. И., А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2014

Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие Киселев, С.Б. Киселева.- 2-е изд., стереотип.- М.: Планета, 2015

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения Железняк Ю.Д.. – М.: Академия, 2004

### Тематическое планирование 5, 9 класс

| №                | Тема                            | Основные виды деятельности   |
|------------------|---------------------------------|--|
| <b>Баскетбол</b> |                                 |  |
| 1-2              | Стойки и перемещения            | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).                                     |
| 3-4              | Остановки баскетболиста         |  |
| 5-6              | Передачи мяча                   | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  |
| 7-8              | Ловля мяча                      |  |
| 9-10             | 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 и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.   |
| 11-12            | Броски в кольцо                 | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.   |
| 13-16            | Игра в защите                   | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  |
| 17-20            | Игра в нападении                | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.<br>Нападение быстрым прорывом(3:2).<br>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |
| 21-22            | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.  |
| 23-24            | Участие в соревнованиях         | Игра по правилам мини- баскетбола.<br>Участие в соревнованиях.   |

| <b>Волейбол</b> |   |   |
|-----------------|---|---|
| 25-28           | Совершенствование техники верхней, нижней передачи    | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)   |
| 29-32           | Прямой нападающий удар                                | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  |
| 33-36           | Совершенствование верхней прямой подачи               | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.   |
| 37-38           | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите     | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   |
| 39-44           | Двусторонняя учебная игра                             | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.   |
| 45-48           | Одиночное блокирование                                | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.   |
| 49-52           | Страховка при блокировании                            |   |
| 53-56           | Удар по мячу  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.<br>Остановка катящегося, летящего мяча.<br>Удар головой (по летящему мячу).<br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br><br>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень |
| 57-60           | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.  |
| 61-64           | Игра в футбол по упро-                                | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.   |

|       |                               |   |
|-------|-------------------------------|---|
|       | щённым правилам (мини-футбол) | Игра по правилам.   |
| 65-68 | Участие в соревнованиях       | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. |

