

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа №1»  
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»  
на заседании МО  
Протокол №1  
от 19.08.2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

*Татьяна Барсукова ТА*



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности  
Спортивно-оздоровительного направления  
**«Я и моё здоровье»**  
5-8 класс  
основного общего образования  
Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Разработчик:  
Барсуков В.Е.  
учитель физкультуры

с. Верх - Камышенка  
2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Я и моё здоровье» для 5-8 класса составлена на основании основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273–ФЗ от 29.12.2012, в соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ «Краснощёковская СОШ №1» на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для организации и реализации внеурочной деятельности в школе по физическому воспитанию. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 105 ч.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Углублённое изучение спортивных игр.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игр;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Основы знаний**

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1x1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.  
Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.  
Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.  
Групповые и тактические действия. подача мяча.  
Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.  
Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.  
Игра по правилам.  
Игра по правилам.

### **Общефизическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости.  
Упражнения для развития физических способностей: координационных, скоростно - силовых.  
Упражнения для развития физических способностей: координационных, скоростно - силовых.  
Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.  
Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.  
Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.  
Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.  
Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

### **Соревнования:**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.  
Устранение ошибок.  
Игра в баскетбол. Разбор ошибок.  
Игра в волейбол. Разбор ошибок.

### Тематическое поурочное планирование

№ п/п урока	Тема урока	Количество часов
1-3	История развития баскетбола.	3
4-6	Правила мини - баскетбола	3
7-9	История возникновения волейбола.	3
10-12	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	3
13-15	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	3
	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	
16-17	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.	3
18-20	Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	3
21-23	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	3
24-25	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	3
26-29	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	4
30-32	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	3
33-35	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	3
36-38	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	3
39-41	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	3
42-44	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	3
45-47	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	3
48-50	Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия	3
51-54	Групповые и тактические действия. Подача мяча.	4
55-57	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.	3
58-60	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	3
61-63	Игра по правилам.	3
64-66	Игра по правилам.	3
67-69	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости.	3
70-72	Упражнения для развития физических способностей: координационных, скоростно - силовых.	3
73-77	Упражнения для развития физических способностей: координационных, скоростно - силовых.	5
78-82	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание,	5

	размахивание.	
83-86	Кувьрки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	4
87-90	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	4
91-93	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.	3
94-95	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	
96-105	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	10

#### **Список используемой литературы:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/  
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/  
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015

Лист внесения изменений в рабочую программу внеурочной деятельности  
Спортивно-оздоровительного направления  
«Я и моё здоровье»  
5-8 класс

Учитель: Барсуков В. Е.

Школа: Камышенская ООШ филиал МБОУ «Краснощековская СОШ №1»

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя \_\_\_\_\_