

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

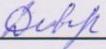
Министерство образования Республики Адыгея

МО «Шовгеновский район»

МБОУ «ООШ № 12 х. Мамацев»

РАССМОТРЕНО

Завуч

 **Е.А. Девер**

Протокол №8 от «20» 08.2024г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 **И.М. Хапачева**

Приказ № от 20.08.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

для обучающихся 5-9 классов

х. Мамацев

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и

ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Универсальные учебные регулятивные действия:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

«Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Спортивные игры. Футбол	31
3	Спортивные игры. Волейбол	2
всего		34

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Спортивные игры. Футбол	31
3	Спортивные игры. Волейбол	2
всего		34

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Спортивные игры. Футбол	31
3	Спортивные игры. Волейбол	2
всего		34

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Спортивные игры. Волейбол	31
3	Спортивные игры. Футбол	2
всего		34

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Спортивные игры. Баскетбол	29
3	Спортивные игры. Футбол	2
4	Спортивные игры. Волейбол	2
всего		34

Календарно – тематический план 5 класс

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		

20	Резаные удары		
21	Удар по мячу серединой лба		
22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью		
25	Игра в волейбол		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом и остановкой		
31	Игра в волейбол		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

Календарно – тематический план 6 класс

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		

20	Резаные удары		
21	Удар по мячу серединой лба		
22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью		
25	Игра в волейбол		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом и остановкой		
31	Игра в волейбол		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

Календарно – тематический план 7 класс

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в футбол		
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
5	Ведение мяча		
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		
7	Удар носком		
8	Удар серединой лба на месте		
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема		
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
16	Обманные движения (финты)		
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		
20	Резаные удары		

21	Удар по мячу серединой лба		
22	Удар боковой частью лба		
23	Остановка катящегося мяча подошвой		
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью		
25	Игра в волейбол		
26	Совершенствование техники ведения мяча		
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо		
28	Отбор мяча подкатом		
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
30	Финт ударом. Финт остановкой		
31	Игра в волейбол		
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
33	Тактические действия в нападении		
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)		

Календарно – тематический план 8 класс

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Техника безопасности на спортивных играх. Правила игры и соревнований. Техника передач.		
2	Правила игры в волейбол. Техника передач.		
3	Правила игры и соревнований. Техника передач.		
4	Групповые упражнения. Игра		
5	Упражнения в движении. Учебная игра		
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра		
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра		
9	Групповые упражнения. Учебная игра.		
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.		
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра		
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра		
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра		
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
17	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра		
18	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.		
19	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		
20	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		
21	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.		

23	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		
24	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.		
25	Игра в футбол		
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.		
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.		
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.		
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
32	Игра в футбол		
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.		

Календарно – тематический план 9 класс

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Беседа «техника безопасности», «правила игры в баскетбол».		
2	Правила игры в баскетбол		
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча с остановками по сигналу.		
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.		
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.		
6	Передачи в играх. Учебная игра.		
7	Игра «семь передач». Учебная игра.		
8	Игра «собачка». Учебная игра.		
9	Броски с места. Учебная игра.		
10	Игра в футбол		
11	Броски в прыжке. Учебная игра.		
12	Игра в футбол		
13	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.		
14	Игры в бросках. Учебная игра.		
15	Эстафеты с элементами баскетбола.		
16	Тактика игры в защите. Учебная игра.		
17	Совершенствовать тактику игры в защите.		
18	Совершенствовать броски мячей в корзину.		
19	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.		
20	Совершенствовать упражнения в нападении.		
21	Беговые эстафеты с элементами баскетбола.		
22	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения		
23	Игра в волейбол		
24	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
25	Игра в волейбол		
26	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
27	Совершенствование в ведение, передаче, бросках. Учебная игра.		

28	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
29	Совершенствование в ведение, передаче, бросках. Учебная игра.		
30	Броски в колонне, в двух колоннах.		
31	Учебная игра.		
32	Броски в колонне, в двух колоннах.		
33	Эстафеты с элементами баскетбола.		
34	Соревнование. Итоговая игра		

Список литературы

- Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. Гомельский А.Я.– М.:Агенство «Фаир», 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, 2010
- Новая школа в футбольной тренировке. Плон Б.И. Издание 2-е, испр. и дополн.- М.: Олимпия, Человек, 2008
- Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2-е изд., стереотип.- М.: Планета, 2015
- Подвижные игры. Коротков И.М. М.: Знание, 1987.
- Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения Железняк Ю.Д.. – М.: Академия, 2004
- Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.