

Свердловская область
Муниципальный округ Горноуральский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая, ул. Зеленая площадь, 2,
тел./факс 8(3435) 47-88-30, ou4laya@mail.ru

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»

Классы: 5 – 9

с. Лая

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану общеобразовательной организации, занятия по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2020г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2020г. «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2020 г.

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022 г.);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.03.2021г № 115 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2022 г. № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»);

6. Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ СОШ № 4.

Цель программы – всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию занимающихся.
2. Популяризовать волейбол, баскетбол и футбол, как виды спорта и активного отдыха.
3. Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом, баскетболом и футболом.
4. Обучать технике и тактике игры в волейбол, баскетбол и футбол.
5. Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
6. Формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.
7. Воспитать моральные и волевые качества.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, баскетбол, футбол и комплексное развитие физических способностей.

Эффективность решения оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в волейбол, баскетбол, футбол во многом зависит от того, насколько учитель физической культуры хорошо знает основы данных видов спорта, владеет технологией обучения двигательным действиям, средствами и методами воспитания физических способностей.

Игра в волейбол, баскетбол, футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому

распространению волейбола, баскетбола, футбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка (имитация ворот), баскетбольное кольцо, мячи.

Описание места курса: программа создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности».

Адресат программы: обучающиеся 5-9 классов.

Анатомо-физиологические особенности среднего школьника.

Физиологические изменения в младшем школьном возрасте существенны, но при этом развитие – плавное, постепенное.

Формируются все изгибы позвоночника, однако еще не завершено окостенение, что делает позвоночник уязвимым к деформациям.

Крепнут связки, мышцы (особенно крупные), мелкая же мускулатура отстает в развитии. Интенсивно растет сердечная мышца. Сердце становится выносливее к нагрузкам. Интенсивно снабжение кровью головного мозга, он увеличивается в массе, приближаясь к взрослым размерам. Особенно увеличиваются лобные доли. Изменяется взаимоотношение возбуждения и торможения в пользу последнего, но возбудимость пока еще велика.

Характерной чертой подростков в этом возрасте является противоречивость поведения.

Противоречивость поведения вызвана, в первую очередь, изменениями в физиологическом развитии. Рост, вес, изменения внешности влекут за собой тревогу, неуверенность в себе, зажатость и закрытость поведения.

Подросток этого возраста требует к себе отношения как к взрослому человеку, он требует правды во всем: в общении, в требованиях, в правах. Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к разным сторонам их жизни и деятельности, приобрести их особенности, качества, умения, привычки и привилегии.

Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и это в первую очередь семья, родители. Внешне это отчуждение проявляется в негативизме – стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда – конфликты с взрослыми. Ребенок (младший подросток) пытается найти собственную уникальность, познать собственное «Я». По этой же причине подросток ориентирован на установление доверительных отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, моральные ценности.

Именно в виду психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, у подростка в стенах школы постепенно меняются приоритеты.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма) можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

На реализацию курса «Быстрее, выше, сильнее» в 5-9 классах отводится 34 ч в год в каждом классе. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

Структура занятия:

1. **Вводная:** Объяснение задач учащимся, рассказ плана на занятие.

2. **Подготовительная:** следует выполнить разминку, подготовить полностью весь организм к дальнейшей деятельности. Разогреть мышцы, суставы.
3. **Основная:** Выполнение собственно сложных координационных упражнений, физическая и техническая подготовка занимающихся. Нагрузка в этой части занятия максимальная.
4. **Заключительная:** Релаксация, расслабление организма за счет не сложных игр или дыхательных упражнений. Нагрузка в этой части занятия малая.

**Личностные, метапредметные результаты освоения
программы курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Данные методы включают в себя следующие:

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание), хотя не исключено применение его в упражнениях ациклического характера (гимнастика).

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Выделяют несколько вариантов переменного метода:

- 1) с ритмичным колебанием интенсивности;
- 2) с неритмичным колебанием интенсивности и длительности мышечной работы;
- 3) с неритмичным колебанием интенсивности.

Переменный метод используется в циклических и в ациклических видах спорта.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических видах спорта.

В практике повторный метод используется в нескольких вариантах:

- 1) повторная работа с равномерной непредельной интенсивностью;
- 2) повторная работа с равномерной предельной интенсивностью;

Интервальный метод внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод используется в настоящее время в большинстве физических упражнений.

По интенсивности нагрузки выделяют два варианта интервального метода:

- 1) экстенсивно-интервальный метод;
- 2) интенсивно-интервальный метод.

По изменению длительности нагрузки при очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода:

- 1) с постепенным увеличением длительности работы;
- 2) с постепенным уменьшением длительности выполнения упражнения;
- 3) с чередованием длительности работы в каждой серии.

По характеру изменения продолжительности интервалов отдыха между очередным выполнением упражнения можно выделить:

- 1) «жесткий» интервальный метод;
- 2) «облегченный» интервальный метод.

Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

Содержание курса внеурочной деятельности

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Ожидаемый результат

В конце изучения курса планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде; формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

1. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры 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 волейболу, по баскетболу, по футболу;

- жесты спортивных судей;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, баскетбола и футбола;

могут научиться:

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты спортивного судьи;

- проводить судейство по волейболу, по баскетболу и по футболу.

Контрольные нормативы:

№ испытания	Нормативы	Кол-во раз
1.	Правила соревнований	+
2.	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3.	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4.	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5.	Ведение мяча без потерь	+
6.	Ведение мяча без потерь с противником	+
7.	Бросок в корзину с различных точек и очковых линий	10
8.	Штрафной бросок	10
9.	Передачи футбольного мяча внешней стороной стопы	+
10.	Удар по воротам по неподвижному мячу серединой подъема из 5 раз	3
11.	Ведение футбольного мяча 3 минуты без потерь	+

Тематическое планирование

5 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
	Модуль Волейбол	17
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1

6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
7	Игровое занятие	1
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11	Разучивание верхняя передача мяча над собой	1
12	Верхняя передача мяча над собой	1
13	Верхняя передача мяча над собой	1
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхняя передача мяча у стены.	1
16	Верхняя передача мяча в парах	1
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие.	1
	Модуль футбол	17
18	Возникновение игры «футбол»	1
19	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1
20	Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы	1
21	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1
22	Игровое занятие.	1
23	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	1
24	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.	1
25	Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1
26	Игра в футбол	1
27	Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой	1
28	Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой	1
29	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы	1
30	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы	1
31	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с понижением бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	1
32	Челночный бег 3*10 метров	1
33	Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1
34	Учебная игра мини-волейбол.	1

6 – 9 классы

№ п\п	Содержание материала	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	1
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	1
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1	1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1

5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1
7	Передача мяча в движении приставным шагом.		1
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.		1
9	Передачи мяча в игре.		1
10	Передачи мяча в игре.		1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		1
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблером.		1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1
15	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.		1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		1
19	Индивидуальные действия в защите против дриблера.		1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		1
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		1
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.		1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.		1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		1
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.		1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		1
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		1
32	Учебная игра. Штрафной бросок.	1	
33	Учебная игра. Штрафной бросок	1	
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов		1

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

1. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
2. Маты гимнастические
3. Конусы спортивные
4. Палки гимнастические
5. Спортивный зал
6. Сетка волейбольная
7. Имитация ворот

- 8 Кегли
9. Обручи
10. Скалки
11. Футбольное поле
12. Набивные мячи
13. Манишки
14. Наглядный материал

Список литературы

1. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2009.
3. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеклассная деятельность. - Москва, «Просвещение», 2011.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2019.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2024. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2022.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2021.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2023
9. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2022.
10. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2022.
11. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2020.
12. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск) 2024.
13. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2023.
14. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2022 г.
15. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеклассная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М.: Просвещение, 2022.
16. Внеклассная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2022. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
17. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2023. 111с.
18. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2023. -112с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443776

Владелец Толстоусова Оксана Петровна

Действителен С 13.05.2025 по 13.05.2026