

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алтайская средняя общеобразовательная школа №1
им. П.К. Коршунова Алтайского района Алтайского края

Согласовано:

Зам. директора по ВР

Ревякина И.М.

« 30 » 08 2024 г

Утверждаю:

Директор МБОУ Алтайской СОШ №1

И.Ю.Васильев

Приказ № 363 от « 30 » 08. 2024 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для основной школы (7-8 класс)
«Двигательная активность»**

Разработали:

Учителя физической культуры

МБОУ АСОШ №1

с Алтайское, 2024

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе программ: Спортивные кружки и секции для внеклассных учреждений и общеобразовательных школ", М., Просвещение, 2000г. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Особенностью данной программы является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

В кружке по спортивным играм 7-8 класс. Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Цель занятий – формирование физической культуры

занимающихся. Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол», «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол» и «волейбол»

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Описание места курса в учебном плане

Курс проходит в рамках ФГОС во внеурочное время из расчета одного занятия в неделю продолжительностью 40 минут. Рабочая программа рассчитана на 68 часов. (34 часа в 7-8 классе) Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и волейболиста а так же тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, и волейбола правил соревнований, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе внеурочной деятельности по спортивным играм для учащихся 7–10-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	В процессе занятия
2	Техническая	26
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2.Ловля и передача мяча	7
	2.3. Ведение мяча	7
	2.4. Броски мяча	6
3	Тактическая	12
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	6
4	Физическая	28
	4.1. Общая подготовка	14
	4.2. Специальная подготовка	14
5	Тестирование	2
ИТОГО		68

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса; В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи; В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу и волейболу;

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности; Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам; В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения; В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности; В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы; В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой; □

- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу; В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

Содержательное обеспечение разделов программы.

Содержание курса

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. История развития обучение баскетбола и волейбола. В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола и волейбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. Общая и специальная физическая подготовка, направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста и волейболиста как сила.

4. Баскетбол: Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру

Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол.

Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

Волейбол: Обучение и совершенствование приемов и передач мяча. Техника верхней и нижней подачи. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование. Использование тактических и технических приемов в игре.

5. Закрепление и зачётные сдачи в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

6. Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

7. Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

8. контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

9. Итоговое занятие проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
внеурочная деятельность "Двигательная активность" на 2024 – 2025 ГОД

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
7- 8 класс				
	1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Средства физической культуры	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
	2	ОФП. Сдача нормативов. Определение уровня физического развития.	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
	3	Баскетбол. Техника передвижения на площадке. Передвижения в нападении.	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
	4	Совершенствование ведение мяча	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
	5	Ведение мяча. Техника владения мячом	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре

6	Совершенствование ведения и передач мяча	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
7	Стойка баскетболиста. Перемещение на площадке.	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре

	12	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
	14	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
	15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
	17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	18	Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	19	Закрепление техники приема и передач мяча сверху двумя руками	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	20	Обучение перемещениям волейболиста.	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча

		Закрепление верхней передаче двумя руками		сверху двумя руками
	21	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	22	Обучение нижней прямой подаче.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	23	Обучение верхней передаче после перемещений.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	24	Обучение приему мяча с подачи.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	25	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	26	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков подач	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	27	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	28	Совершенствование навыков перемещения Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	29	Физическая подготовка. Тактика вторых передач.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	30	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	31	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху	технику приема и передач мяча двумя руками с верху. техника нижней прямой подачи	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками. выполнять нижнюю прямую

		двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		подачу
	32	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	33	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками
	34	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	выполнять изучаемые приемы и передачи мяча сверху двумя руками

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса: Оснащенность учебного процесса:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 классы
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха
- Физическая культура. 5—9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [пЦр://\ууууу.рго5У.ги/ебоок5/УПеп81ш р!2-га 5-7к1/шс!ех.Ы:т1](http://Цр://\ууууу.рго5У.ги/ебоок5/УПеп81ш р!2-га 5-7к1/шс!ех.Ы:т1)
- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: пир://ту\у\у.рго8У.го/ебоок8/Бап Р12-га 10-11/шс!ех.пгт1 В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 класс
- сы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по но-
- вым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан-
- Т^А^Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым □ стандартам»)
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению □ Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Сетки для баскетбольных колец
- Волейбольная сетка
- Жилетки игровые разного цвета
- Флажки разметочные с опорой
- Стойки для обводки
- Конусы
- Фишки
- Свисток судейский
- Секундомер

Планируемые результаты изучения курса.

Научиться:

- Характеризовать содержание основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Определять базовые понятия и термин, понимать их в процессе совместных занятий со сверстниками.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленностью и формулировать задачи.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи на спортивных играх.

Получить возможность научиться:

- Определить признаки положительного влияния занятий на укрепление здоровья. Способы двигательной деятельности Научиться:
- Повышения уровня физической кондиции.
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-баскетбол.
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- Получит возможность научиться:
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий. □ Проводить занятия с группой товарищей с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Физическое совершенствование Научиться:
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол и волейбол.

Получит возможность научиться:

- Осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу и волейболу
- Выполнять текстовые нормативы по физической подготовке.