

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление Образования Якшур - Бодьинского района**

**МБОУ Лынгинская СОШ**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_  
[укажите ФИО]  
Протокол №12 от «31»  
Август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

\_\_\_\_\_  
Закирова Л.Ф.  
приказ № 122-ОД от «31»  
Август 2023 г.

## Рабочая программа

По внеурочной деятельности «В мире спорта»

( учебный предмет, курс)

Основное общее образование – 5-10 класс

(Уровень среднего образования, класс)

Количество часов 34

Учитель Капустин Александр Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

# Содержание

**I. пояснительная записка**

**II. содержание учебного предмета**

**III. календарно-тематическое планирование**

**IV. описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

## **І. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «В мире спорта» в 5-10 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И.Лях, Физическая культура 10-11 классы, базовый уровень 8е издание (М. Просвещение, 2020г.)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2018г)

3 М. Я. Виленский «Физическая культура 5-7 классы .(М.: Просвещение 2016г)

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена с использованием нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Областной закон Ростовской области «Об образовании в Ростовской области» 22.10.04 №184 с изменениями и дополнениями от 02.06.2012.
3. Постановление Правительства Ростовской области «Об утверждении Концепции развития системы образования Ростовской области на период до 2020 года» от 19.07.2012. №659.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р «План мероприятий на 2015 — 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Целью** внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол . волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

### **Задачи:**

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- Развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации,ловкости,выносливости.

-Научить играть в баскетбол, футбол , волейбол.

Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

## **Общая характеристика.**

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

## **Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часов. В соответствии с расписанием уроков МБОУ Лынгинская СОШ на 2023-2024 учебный год

.Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-10 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Занятие проводится 1 раз в неделю, 1ч

## **Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## II. Содержание рабочей программы.

**Знания о физической культуре**(в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена.** Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Физическое совершенствование (34 ч):**

### **Футбол 12 часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

### **Волейбол 12 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

### **Баскетбол. 10 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

## **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

### **5-10 класс**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>	
<b>История физической культуры.</b>	Характеризовать Олимпийские игры как

<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p><b>Физическое развитие человека.</b> Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p><b>Правила соревнований,</b> Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>	<p>яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
<b>Физическое совершенствование (34 ч)</b>	
<b>Футбол 12 часов</b>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Волейбол 12 часов</b>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Баскетбол. 10 часов</b>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

<p>сместа.ШтрафнойбросокБросок с трех очковой линии.Ведение мяча с изменением высоты отскока.Ведение мяча с изменением скорости.Обманныедвижения.Обводка соперника с изменением высоты отскока.Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
---	---

## Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке



**III. Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности  
«В мире спорта» в 5 -10 классе.**

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
	<b>Футбол</b>	<b>12</b>	
1	Техника передвижения.	1	
2	Удары по мячу головой, ногой	1	
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..	1	
5	Техника игры вратаря	1	
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
8	Тактика защиты.	1	
9	Групповые действия.	1	
10	Тактика игры вратаря	1	
11	Учебная игра 3на3	1	
12	Учебная игра 3на3	1	
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
13	Техника нападения. Действия без мяча.	1	
14	Перемещения и стойки.	1	
15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	
16	Передача на точность. Встречная передача.	1	
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1	
18	Подача сверху	1	
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	
20	Техника защиты. Блокирование.	1	
21	Групповые действия игроков.	1	
22	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
23	Командные действия. Прием подач.	1	
24	Контрольные игры и соревнования.	1	
	<b>Баскетбол.</b>	<b>10</b>	
25	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
27	Техника нападения.	1	
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	

29	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	
30	Броски мяча двумя руками с места.	1	
31	Штрафной бросок	1	
32	Бросок с трех очковой линии.	1	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1	
34	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	1	
	ИТОГО:	34	

#### **IV. описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях, Физическая культура 10-11 классы, базовый уровень 8е издание (М. Просвещение, 2020г.)
3. В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2018г)
4. М. Я. Виленский «Физическая культура 5-7 классы. (М.: Просвещение 2016г)
5. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010. (Стандарты второго поколения)

Оборудование и спортивный инвентарь:

: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки секундомер,

#### **Образовательные Интернет – ресурсы.**

##### Интернет-ресурсы по физической культуре

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ...  
Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...)

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомьтесь со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... [www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php](http://www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php)

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.php?t=3926](http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926) Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html) Российский журнал "Физическая культура"  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр  
<http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети Интернет'  
[url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА:** образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре: о... [edu.ru/modules.php...](http://edu.ru/modules.php...)