

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и молодежной политике Администрации Павловского района

МБОУ «Павлозаводская СОШ»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей основного общего
и среднего общего
образования

 Завьялова Е.И.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Замулина И.Ю.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Сахно И.М.

от «29» августа 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Быстрее! Выше! Сильнее!»
для учащихся 5 классов общеобразовательных школ
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Степанов Игорь Владимирович
учитель физической культуры

Содержание

Пояснительная записка	4
Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»	5
Содержание курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» с указанием форм организации и видов деятельности	12
Тематическое планирование	24

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательных отношений в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию родителей (законных представителей) и учащихся. В учебном плане в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

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

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие рабочую программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Практическое выполнение рабочей программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов УУД: контрольных или проверочных работ (включая тесты, графические проверочные работы). В рабочей программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особое место в овладении данным курсом отводится практической работе. При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и

способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Рабочая программа предусматривает подготовку к реализации норм ГТО (Готов к Труд и Обороне).

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

Основными задачами рабочей программы являются:

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

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Быстрее! Выше! Сильнее!»

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

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

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

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование

этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

Содержание курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» с указанием форм организации и видов деятельности

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе «Общая и 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» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

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

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

Основы знаний

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

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

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

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

Бросок мяча после ловли и ведения.

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

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

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

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

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

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

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

Тематическое планирование

№ п.п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 3 часа							
1	1		История развития баскетбола.	История развития игр.	Характеризовать спортивные игры.	Р: целеполагание-зарождение спортивных игр. П:общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач; кратко характеризовать Мифы и легенды зарождения игр. К:инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать мифы и легенды о зарождении спортивных игр
2	2	Правила мини - баскетбола					
3	3	История возникновения волейбола.					
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 10 часов							
4	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
5	2		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.				
6	3		Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым			Освоить приёмы броска мяча.
7	4		Ведение с пассивным сопротивлением				

			<p>м защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.</p>	<p>правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка</p>		
8	5		<p>Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.</p>	<p>двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.</p>		
9	6		<p>Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.</p>			

			Штрафной бросок.				
10	7		Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.				
11	8		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).				
12	9		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и				

			выйди».				
13	10		Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.				
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 10часов.							
14	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений,	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
15	2		Приём и передача мяча двумя руками снизу.	координатных способностей при изучении стоек, перемещений,			
16	3		Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	остановок, поворотов.			
17	4		Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.				

18	5		Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.				
19	6		Групповые и тактические действия. Подача мяча.				
20	7		Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.				
21	8		Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.				
22	9		Игра по правилам.				
23	10		Игра по правилам.				
Общефизическая подготовка 8 часов							
24	1		Упражнения для развития физических способностей:	Организовывать и проводить самостоятельно	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и	Оценивать свои силовые способности

			Скоростных, силовых, выносливости.	льные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки.	подход.	определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	
25	2		Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростных, силовых.				
26	3		Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростных, силовых.				
27	4		Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.				
28	5		Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. Развитие	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение ОРУ.
29	6		Стартовые рывки с места.				

			Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	выносливости.			
30	7		Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.				
31	8		Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении				
Соревнования 3 часа							
32 - 34	1-3		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.

			Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.				
--	--	--	---	--	--	--	--

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи
- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные

Учебно-методическое обеспечение

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
3. **Учебно-методическое пособие "Волейбол. Техника и методика обучения" (ИНФОУРОК)**
<https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-volejbol-tehnika-i-metodika-obucheniya-4621740.html>
4. **Методическое пособие спортивной секции «Баскетбол»**
<https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-sportivnoy-sekcii-basketbol-3572639.html>