

Рецензия на программу внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности спортивный клуб «Олимпиец» составлена в соавторстве учителями физической культуры МАОУ СОШ № 18 с УИОП, Грищенко Алевтиной Михайловной, Плотниковым Николаем Викторовичем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на создание условий и формирование у учащихся 5 – 6 классов основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, развитие творческой самостоятельности, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, что так актуально для современной школы нашего общества.

Основной целью программы является воспитание физически крепкого, выносливого и здорового поколения, способного вести здоровый образ жизни и для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Данная программа направлена не только на физическое развитие, программа развивает эмоциональную сферу, воспитывает нравственные качества, развивает дружеские и товарищеские отношения, сплочённость, честность, взаимовыручку коллективизм.

Осуществляется знакомство обучающихся 5 – 6 классов с элементами, правилами и историей возникновения спортивных игр, подвижных игр.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников.

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важностью создания условий для формирования у школьников коммуникативных и здоровьесберегающих навыков, которые необходимы для успешного интеллектуального и физического развития ребенка.

Программа обеспечивает развитие физических, спортивных, интеллектуальных обще учебных умений, творческих способностей у обучающихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка, позволяет ребёнку проявить себя, преодолеть слабо развитый физический барьер, выявить и развивать свой физический и спортивный потенциал.

Значимость программы заключается в том, что она решает задачи по повышению двигательной активности школьников.

Актуальность разработки и создания данной программы обусловлена тем, что она позволяет устранить противоречия между требованиями программы и потребностями обучающихся в дополнительном физическом и спортивном развитии, углублённом изучении приёмов, техники, правил игры в баскетбол и применении полученных знаний, навыков и умений на практике.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Она предполагает проведение занятий с детьми в возрасте 11-12 лет, 1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут. Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть

Программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта, в соответствии с требованиями «Закона об образовании», на основе примерной программы ООО и с основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры и соответствует возрастным особенностям школьника.

С целью развития физических способностей обучающихся и формирования универсальных учебных действий в программе предусмотрено значительное увеличение активных форм работы, направленных на вовлечение учащихся в динамичную деятельность, развитие выносливости, скорости, силы, ловкости и быстроты, приобретение практических навыков самостоятельной деятельности.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению традиционно основана на трёх формах: индивидуальная, групповая и массовая работа (отработка определённых приёмов техники ведения мяча, эстафеты, дружеские встречи, игры.).

Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. В программе прописаны универсальные учебные действия (личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса), которыми должны овладеть обучающиеся в результате изучения курса.

С целью достижения качественных результатов учебный процесс оснащён современными спортивными и техническими средствами, средствами изобразительной наглядности, игровыми реквизитами. С помощью мультимедийных элементов занятие визуализируется, вызывая положительные эмоции у обучающихся и создавая условия для успешной деятельности каждого ребенка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может быть рекомендована для использования учителями физической культуры, руководителями спортивных секций при организации внеурочной деятельности школьников в соответствии с требованиями ФГОС

Рецензент
Доцент кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Петина Н.Л.

Утверждено директором Н.Л. Петинской
ГЛАВНАЯ СЛУЖБА
ПО КАДРОВОМУ УПРАВЛЕНИЮ
ОТДЕЛ КАДРОВОГО УПРАВЛЕНИЯ
УКПСиС
17.09.2021



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

УТВЕРЖДЕНО



решением педагогического совета
от 30 августа 2024 года протокол №1
Директор МАОУ СОШ № 18 с УИОП
М.М.Татаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимпиец»

Основное общее образование 5-6 класс

Количество часов 68

Учителя: Грищенко Алевтина Михайловна, Плотников Николай Викторович

2024– 2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Олимпиец» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной рабочей программы основного общего образования по физической культуре, основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 18 с УИОП.

Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов спорта; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе. Рабочая программа рассчитана на 34 часа обучения по 1 часу в неделю в 5,6 классе. В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Авторская программа курса внеурочной деятельности «Олимпиец» предназначена для: формирования у обучающихся представления здорового образа жизни, посредством изучения упражнений для развития физических способностей, овладением техники и тактики спортивных игр, подвижных игр. Материал программы предполагает изучение основ спортивной игры - баскетбол, основы знаний, общая физическая подготовка, на усвоение теоретических материалов и практических навыков, формирование личностных, коммуникативных, регулятивных, познавательных универсальных учебных действий; имеет выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность и обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Курс внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимпиец» проводится на ступени основного общего образования для обучающихся 5-6 классов по 34 часа в год, 1 час в неделю. Программа реализуется сроком на 2 года.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимпиец».

5 – 6 класс

Личностные результаты.

В личностных результатах обучающихся, необходимо будет достигнуть саморазвития индивидуальных свойств личности, в рамках процесса занятий по освоению внеурочного курса спортивно – оздоровительной деятельности. Основные направления – это основы гражданского, патриотического воспитания. Умение использовать здоровьесберегающие технологии, знания в сфере здорового образа жизни и положительного отношения к физической культуре и спорту. Достижение личностных результатов в сохранении здоровья.

1. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна)
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

2. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- воспитание ответственного отношения к природе, стремление к здоровому образу жизни.

3. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире

4. Гражданское воспитание:

- готовность к служению Отечеству, его защите
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

5. Экологическое воспитание:

- воспитание ответственного отношения к природе, стремление к здоровому образу жизни

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями. Выделять для формирования понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию

целостной личности, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации, физической культуры, как средства организации здорового образа жизни. А так же, нравственные ценности такие как: бережное отношение к здоровью, проявление дисциплинированности, формирование мотивации к достижениям целей. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты.

В области предметных результатов обучающиеся научатся применять знания по технике безопасности на уроках физической культуры, соблюдать правила гигиены, самостоятельно организовывать и проводить занятия, составлять комплексы упражнений для самоподготовки, отслеживать динамику физических показателей, объективно оценивать их, в соотношении с нормативами.

Учащийся на базовом уровне научится:

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- отслеживать показатели здоровья и умение их регулировать ;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий - физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

3. Содержание программы

5 класс

Основы знаний по физической культуре (4 часа)

1. Основы гигиены, утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Понятие здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни.
3. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Прикладная подготовка в процессе занятий.

Общая физическая подготовка (8 часов)

1. Кроссовая подготовка, бег до 10 минут.
2. Многоскоки на левой, правой ноге, с ноги на ногу. Упражнения для укрепления стопы.
3. Выполнение многофункциональной круговой тренировки.
4. Упражнения силовой направленности (разнохватные подтягивания, подъём туловища из положения лёжа, отжимания различным хватом.)
5. Прыжки на скакалке 25 – секунд, несколько подходов.
6. Бег с ускорением 30 м, 60 м.
7. Броски набивного мяча 2 кг от груди, из – за головы.
8. Челночный бег 3х10 м.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры.

Баскетбол (10 часов)

1. Основы техники ведения мяча. Ведение мяча левой, правой рукой, поочередно.
2. Ведение мяча с обводкой фишек по прямой, ведение мяча «восьмеркой».
3. Ловля – передача мяча в паре с партнером на месте и в движении.
4. Выполнение ведения и передачи мяча в парах, в тройке.
5. Основы техники броска баскетбольного мяча. Бросок мяча двумя руками от головы, от груди.
6. Выполнение броска с остановкой после ведения мяча.
7. Обучение технике броска мяча с двух шагов.
8. Выполнение штрафного броска.
9. Изучение правил игры в баскетбол с помощью изучений игровых комбинаций.
10. Учебная игра, с элементами судейства.

Волейбол (12 часов)

1. Изучение стойки волейболиста, перемещение в стойке приставными шагами влево – вправо, вперёд – назад.
2. Основы техники приема и передачи верхнего паса.
3. Основы техники приема и передачи мяча нижнего паса.
4. Выполнение верхней передачи в игре со стенкой, в паре.
5. Выполнение нижней передачи в игре со стенкой, в паре.
6. Выполнение верхней и нижней передачи мяча в паре, передачи мяча через сетку.
7. Обучение технике нижней прямой и боковой подачи. Отработка подачи через сетку.
8. Обучение верхней прямой подачи, отработка подачи через сетку.
9. Изучение приема и передачи мяча с подачи.
10. Выполнение приема мяча после подачи, розыгрыш мяча в три касания.
11. Учебная игра с изучением расстановки по игровым зонам, переходами.
12. Учебная игра с элементами судейства.

6 класс

Основы знаний по физической культуре (4 часа)

1. Основы гигиены, утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Понятие здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни.
3. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Прикладная подготовка в процессе занятий.

Общая физическая подготовка (8 часов)

1. Кроссовая подготовка, бег до 10 минут.
2. Многоскоки на левой, правой ноге, с ноги на ногу. Упражнения для укрепления стопы.
3. Выполнение многофункциональной круговой тренировки.
4. Упражнения силовой направленности (разнохватные подтягивания, подъём туловища из положения лёжа, отжимания различным хватом.)
5. Прыжки на скакалке 25 – секунд, несколько подходов.
6. Бег с ускорением 30 м, 60 м.
7. Броски набивного мяча 2 кг от груди, из – за головы.
8. Челночный бег 3x10 м.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры.

Баскетбол (10 часов)

1. Основы техники ведения мяча. Ведение мяча левой, правой рукой, поочередно.
2. Ведение мяча с обводкой фишек по прямой, ведение мяча «восьмеркой».
3. Ловля – передача мяча в паре с партнером на месте и в движении.
4. Выполнение ведения и передачи мяча в парах, в тройке.
5. Основы техники броска баскетбольного мяча. Бросок мяча двумя руками от головы, от груди.

6. Выполнение броска с остановкой после ведения мяча.
7. Обучение техники броска мяча с двух шагов.
8. Выполнение штрафного броска.
9. Изучение правил игры в баскетбол с помощью изучений игровых комбинаций.
10. Учебная игра, с элементами судейства.

Волейбол (12 часов)

1. Изучение стойки волейболиста, перемещение в стойке приставными шагами влево – вправо, вперёд – назад.
2. Основы техники приема и передачи верхнего паса.
3. Основы техники приема и передачи мяча нижнего паса.
4. Выполнение верхней передачи в игре со стенкой, в паре.
5. Выполнение нижней передачи в игре со стенкой, в паре.
6. Выполнение верхней и нижней передачи мяча в паре, передачи мяча через сетку.
7. Обучение технике нижней прямой и боковой подачи. Отработка подачи через сетку.
8. Обучение верхней прямой подачи, отработка подачи через сетку.
9. Изучение приема и передачи мяча с подачи.
10. Выполнение приема мяча после подачи, розыгрыш мяча в три касания.
11. Учебная игра с изучением расстановки по игровым зонам, переходами.
12. Учебная игра с элементами судейства.

			Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
Общая физическая подготовка. Баскетбол	5. Многоскоки на левой, правой ноге, с ноги на ногу. Упражнения для укрепления стопы.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	6. Ведение мяча с обводкой фишек по прямой, ведение мяча «восьмеркой».	1ч	
Основы знаний по физической культуре	7.Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1ч	П. Правильно понимать и использовать теоретический материал в практических целях. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими
	8.Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1ч	

			упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
Общая физическая подготовка. Баскетбол.	9. Бег с ускорением 30 м, 60 м.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	10. Ловля – передача мяча в паре с партнером на месте и в движении.	1ч	
Общая физическая подготовка. Баскетбол.	11. Выполнение ведения и передачи мяча в парах, в тройке.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия
	12. Челночный бег 3x10м.	1ч	

			<p>физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
Баскетбол	13. Основы техники броска баскетбольного мяча. Бросок мяча двумя руками от головы, от груди.	1ч	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	14. Выполнение броска с остановкой после ведения мяча.	1ч	
Баскетбол	15. Обучение техники броска мяча с двух шагов.	1 ч	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия</p>
	16. Выполнение штрафного броска.	1ч	

			<p>физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
Баскетбол	17. Изучение правил игры в баскетбол с помощью изучений игровых комбинаций.	1ч	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	18. Учебная игра, с элементами судейства.	1ч	
Общая физическая подготовка. Волейбол	19. Выполнение многофункциональной круговой тренировки.	1ч	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия</p>
	20. Изучение стойки волейболиста, перемещение в стойке приставными шагами влево – вправо, вперед – назад.	1ч	

			<p>физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
Волейбол	21. Основы техники приема и передачи верхнего паса.	1ч	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	22. Основы техники приема и передачи мяча нижнего паса.	1ч	
Волейбол	23. Выполнение верхней передачи в игре со стенкой, в паре.	1ч	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия</p>
	24. Выполнение нижней передачи в игре со стенкой, в паре.	1ч	

			<p>физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
Волейбол	<p>25. Выполнение верхней и нижней передачи мяча в паре, передачи мяча через сетку.</p> <p>26. Обучение технике нижней прямой и боковой подачи. Отработка подачи через сетку.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
Волейбол	<p>27. Обучение верхней прямой подачи, отработка подачи через сетку.</p> <p>28. Изучение приема и передачи мяча с подачи.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия</p>

			физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
Общая физическая подготовка. Волейбол	29. Прыжки на скакалке 25 – секунд, несколько подходов.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	30. Выполнение приема мяча после подачи, розыгрыш мяча в три касания.	1ч	

<p>Общая физическая подготовка. Волейбол</p>	<p>31. Броски набивного мяча 2кг от груди, из – за головы.</p> <p>32. Учебная игра с изучением расстановки по игровым зонам, переходами.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
<p>Общая физическая подготовка. Волейбол</p>	<p>33. Упражнения силовой направленности (разнохватные подтягивания, подъём туловища из положения лёжа, отжимания различным хватом.)</p> <p>34. Учебная игра с элементами судейства.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>

6 класс

Раздел	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Основы знаний по физической культуре	<p>1. Основы гигиены, утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>2. Понятие здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>П. Правильно понимать и использовать теоретический материал в практических целях.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
Общая физическая подготовка. Баскетбол.	<p>3. Кроссовая подготовка, бег до 10 минут.</p> <p>4. Основы техники ведения мяча. Ведение мяча левой, правой рукой, поочередно.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми.</p>

			Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
Общая физическая подготовка. Баскетбол	5. Многоскоки на левой, правой ноге, с ноги на ногу. Упражнения для укрепления стопы.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	6. Ведение мяча с обводкой фишек по прямой, ведение мяча «восьмеркой».	1ч	
Основы знаний по физической культуре	7.Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1ч	П. Правильно понимать и использовать теоретический материал в практических целях. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими
	8.Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1ч	

			упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
Общая физическая подготовка. Баскетбол.	9. Бег с ускорением 30 м, 60 м.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	10. Ловля – передача мяча в паре с партнером на месте и в движении.	1ч	
Общая физическая подготовка. Баскетбол.	11. Выполнение ведения и передачи мяча в парах, в тройке.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия
	12. Челночный бег 3x10 м.	1ч	

			физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
Баскетбол	13. Основы техники броска баскетбольного мяча. Бросок мяча двумя руками от головы, от груди. 14. Выполнение броска с остановкой после ведения мяча.	1ч 1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
Баскетбол	15. Обучение техники броска мяча с двух шагов. 16. Выполнение штрафного броска.	1 ч 1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия

			физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
Баскетбол	17. Изучение правил игры в баскетбол с помощью изучений игровых комбинаций.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	18. Учебная игра, с элементами судейства.	1ч	
Общая физическая подготовка. Волейбол	19. Выполнение многофункциональной круговой тренировки.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия
	20. Изучение стойки волейболиста, перемещение в стойке приставными шагами влево – вправо, вперед – назад.	1ч	

			<p>физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
Волейбол	21. Основы техники приема и передачи верхнего паса.	1ч	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
	22. Основы техники приема и передачи мяча нижнего паса.	1ч	
Волейбол	23. Выполнение верхней передачи в игре со стенкой, в паре.	1ч	<p>П. Правильно выполнять технические движения.</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия</p>
	24. Выполнение нижней передачи в игре со стенкой, в паре.	1ч	

			<p>физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>
<p>Общая физическая подготовка. Волейбол</p>	<p>29. Прыжки на скакалке 25 – секунд, несколько подходов.</p> <p>30. Выполнение приема мяча после подачи, розыгрыш мяча в три касания.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>

Общая физическая подготовка. Волейбол	31. Броски набивного мяча 2кг от груди, из – за головы.	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	32. Учебная игра с изучением расстановки по игровым зонам, переходами.	1ч	
Общая физическая подготовка. Волейбол	33. Упражнения силовой направленности (разнохватные подтягивания, подъём туловища из положения лёжа, отжимания различным хватом.)	1ч	П. Правильно выполнять технические движения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
	34. Учебная игра с элементами судейства.	1ч	

Методическое сопровождение

Программный материал отражает современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, а так же представляет основные принципы спортивной подготовки такие как:

- принцип системности, который предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Систематизация, которая отображена в программе обеспечивает стабильность состава занимающихся, динамику прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовки. А так же позволяет достигнуть определённого уровня подготовки для участия в соревнованиях различного ранга таких как, Президентские состязания, Президентские спортивные игры, Всекубанской спортивной лиге, первенств и кубков по различным игровым видам спорта.

Внеурочная деятельность помогает прививать учащимся любовь к здоровому образу жизни, становиться всесторонне развитой личностью, помогает социализации. Практическое содержание программы ориентировано на средний уровень сложности выполняемых упражнений (комплексов), который возможно регулировать сокращением длительности или количества повторений. В первую очередь регулируется нагрузка, связанная с упражнениями, связанными с большим мышечным напряжением, задержкой дыхания, подбирается индивидуальная нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним

признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет осуществлять саморегуляцию нагрузки обучающимися в процессе занятия.

Применяемые образовательные методы и формы работы с обучающимися:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Применение спортивного инвентаря, позволяет эффективно изучать и отрабатывать тактические схемы, различные игровые комбинации, задействовать в программе общей физической подготовки, что эффективно отражается на физических качествах обучающихся.

Используемая литература, источники:

1. Анализ проведения урока физкультуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 326 с.
2. Виненко, В. И. Физкультуры. 5-11 классы. Годовые и рабочие планы-графики реализации программы / В.И. Виненко. - М.: Учитель, 2016. - 256 с.
3. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015. - 115 с.
4. Каинов, А. Н. Физическая культура. 7 класс. Рабочая программа. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015. - 789 с.
5. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с.
6. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с.
7. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2017. - 493 с.
8. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.
9. Листова, О. Спортивные игры на уроках физкультуры / О. Листова. - М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 851 с.
10. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.