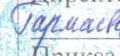



Муниципальное образование «Закаменский район»  
Муниципальное казенное учреждение «Закаменское управление образования»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ехэ-Цакирская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей  / Максарова М.Б. / Протокол № <u>1</u> от «30» августа 2023 __ г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Аршанова И.Л. / от «30» августа 2023 __ г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Гармаева Х.В. / Приказ № 24 от «31» августа 2023 г.
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Быстрее, выше, сильнее»

Класс: 5-9  
Количество часов: 34  
Учитель: Будаев Г.В.

Ехэ-Цакир,  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-9 класса. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115;

- Положения о рабочей программе МАОУ «Ехэ-Цакирская СОШ»;

- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;

- В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);

- Примерной программой и на основе авторской программы В.И.Лях «Физическая культура», Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, - Москва «Просвещение», 2019 г.

### Место программы в учебном плане

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

#### **Личностные результаты**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД.**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

**Предметные результаты** освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика игровых видов спорта Требования к технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	

		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
	Товарищеские игры.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	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
<b>№3. Основы техники и тактики игры в волейбол</b>	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; \$1 технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.  Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют

	Контрольные игры и соревнования.	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам	судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
<b>№4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис</b>	Краткая характеристика игры Требования к технике безопасности	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	Изучают историю вида спорта Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при занятиях настольным теннисом.
	Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	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
	Передвижение игрока приставными шагами	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Обучение техники подачи	Изучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча Выполнение подачи «Веер», техника подачи	Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.

		«Маятник». Соревнования в группах Учебная игра с элементами подач	
	Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач	Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.

### Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	1
2	Основы техники и тактики игры в баскетбол	13
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	12
4	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	8
	Итого	34

### Календарно – тематическое планирование

	Раздел	Название темы	ол-во часов	
1	<b>№1. Основы теоретических знаний</b>	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.	1	
2.	<b>№2. Двигательные умения и навыки</b>	Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация.	1	
3.		Общая физическая подготовка	1	
4.		Специальная физическая подготовка	1	
5.		Перемещения, остановки, повороты игрока	1	
6.		Ловля и передача мяча	1	
7.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
8.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
9.		Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
10.	<b>№3. Основы техники и тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	
11.		Совершенствование техники передвижения при нападении. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	
12.		Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.	1	
13.		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1	
14.		Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1	
15.		Перехват мяча Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	

16.		Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1	
17.		Эстафета с элементами волейбола.	1	
18.		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
19.		Техника защиты.	1	
20.		Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	
21.		Блокирование.	1	
22.		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	1	
23.		Учебная игра с заданием	1	
24.		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	1	
25.		Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1	
26.		Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
27.		Контрольные игры и соревнования.	1	
28.		Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой	1	
29.		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	
30.		Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1	
31.		Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева.	1	
32-33		Учебная игра с элементами подач.	2	
34	<b>№4. Основные двигательные способности</b>	Контрольные испытания. Учебная игра	1	
	<b>Итого 34</b>		34	