

Приложение к п.2.1. ООП ООО,  
утвержденной приказом директора  
МКОУ «СОШ № 3 г. Алзамай»  
от 25.08.2023 г. № 215-од

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Спорт»**  
(наименование курса)

Возраст детей: 10-16 лет

Срок реализации программы: 5 лет

ФИО учителя, составившего рабочую программу:  
Викулина Г.В.

Алзамай  
2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт» разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО, представленных в обновлённом Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и реализуется во взаимосвязи с Рабочей программой воспитания.

## **I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«Спорт. Мир спортивных игр»**

#### **5 класс**

#### **Баскетбол**

История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Перемещения, остановки, повороты. Бег с изменением скорости, направления. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.

Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.

Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3.

Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.

#### **Пионербол**

История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Обучение техники нападения.

Подводящие и подготовительные упражнения.

Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

#### **Волейбол**

История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Обучение технике нападения:

а) Стойки, перемещения;

б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;

в) Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;

г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения.

Техника защиты:

а) Стойки, перемещения;

б) Приём мяча снизу;

в) Блокирование.

Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.

#### **Бадминтон**

История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Обучение технике нападения:

а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;

б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.

Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения.

Учебная игра.

#### **Нормативы ГТО**

## «Спорт. Баскетбол»

### 6 класс

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Техника безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
2. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
3. Правила судейства соревнований по баскетболу.
4. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Техническая подготовка**

##### **1. Упражнения без мяча.**

1. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
2. Передвижение в стойке баскетболиста.
3. Остановка прыжком
4. Остановка в два шага.
5. Повороты без мяча и с мячом.
6. Сочетание способов передвижений.

##### **Ловля и передача мяча.**

1. Передача двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Передача двумя руками от груди в движении.
3. Передача одной рукой от плеча.
4. Передача мяча двумя руками сверху.
5. Передача одной рукой с отскоком от пола.
6. Передача двумя руками с отскоком от пола.
7. Передача одной рукой снизу от пола.
8. Ловля высоко летящего мяча в прыжке.
9. Ловля катящегося мяча в движении.

##### **3. Ведение мяча**

1. С изменением направления и скорости.
2. С изменением высоты отскока.
3. Правой и левой рукой поочередно на месте.
4. Правой и левой рукой поочередно в движении.
5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

##### **4. Броски мяча.**

1. Одной рукой от плеча с места.
2. Двумя руками от груди с места.
3. Одной рукой от плеча в движении после ведения.
4. Одной рукой в прыжке
5. Вырывание мяча.
6. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
7. Индивидуальные действия в нападении в защите.
8. Взаимодействие двух игроков.

## **Общая физическая подготовка, нормативы ГТО**

1. Подвижные игры.
2. Эстафеты.
3. Развитие быстроты .
4. Развитие выносливости.
5. Развитие скоростно-силовых способностей
6. Развитие силовых способностей
7. Развитие координационных способностей

### **Контрольные испытания**

1. Передача мяча двумя руками от груди.
2. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.....
3. Ведение мяча правой и левой рукой.
4. Бросок мяча одной рукой от плеча.

## **«Спорт. Быстрее, выше, сильнее» 7 класс**

Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры. Правила судейства. Эстафеты.

### **Мини-футбол.**

Правила техники безопасности. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Техника ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, обводка, удар по воротам. Техника перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Техничко-тактические действия в игре.

### **Баскетбол.**

История возникновения игры. Правила техники безопасности Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, ловли и передач мяча, ведения мяча, броска. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

### **Волейбол.**

История возникновения игры. Правила техники безопасности Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника подачи и нападающего удара. Техника приема и передачи мяча.

## **Общая физическая подготовка, нормативы ГТО**

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

Способы проверки результатов: тестирование уровня развития двигательных способностей, участие в соревнованиях, эстафетах.

## **«Спорт. Волейбол»** **8-9 класс**

### **Теоретическая подготовка**

Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

### **Техническая подготовка**

Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

- Стойка игрока (исходные положения)
- Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
- Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
- Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
- Эстафеты с различными способами перемещений
- Разучивание верхней передачи мяча над собой
- Игровое занятие. История развития баскетбола.
- Разучивание верхней передачи мяча у стены
- Верхняя передача мяча в парах
- Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку
- Верхняя прямая подача с середины площадки
- Нижняя передача над собой
- Нижняя передача мяча у стены, в парах

### **Тактическая подготовка**

Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.

Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Разучивание групповых тактических действий в нападении и защите.

Разучивание командных тактических действий в нападении и защите.

Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Учебная игра в мини-волейбол

### **Общая и специальная физическая подготовка, нормативы ГТО**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- Эстафеты с различными способами перемещений
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, (передача эстафетной палочки)
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. (эстафеты с элементами волейбола)
- Упражнения с набивными мячами для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

### **Контрольные испытания**

- Верхняя прямая подача.
- Нижняя прямая подача.
- Передача мяча через сетку.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы:

#### 1. Гражданское воспитание

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

#### 2. Патриотическое воспитания

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

#### 3. Духовно-нравственное воспитание

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

#### 4. Физическое воспитание формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

#### **1) базовые логические**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

#### **2) базовые исследовательские действия**

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **3) работа с информацией:**

Выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представлений.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

#### **1) общение**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

#### **2) совместная деятельность**

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

#### **1)самоорганизация**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **2)самоконтроль**

Объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

#### **3)эмоциональный интеллект**

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- регулировать способ выражения эмоций;

#### **4)принятия себя и других**

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать своё право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг;

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **5 класс**

К концу обучения обучающийся научится:

- правилам игры, основным приемам техники игры в различных видах спорта,
- выполнять простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- излагать историю развития данных видов в России и в мире.
  - правилам судейства в изучаемых спортивных играх.
- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности.



## **6 класс**

К концу обучения обучающийся научится:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

## **7 класс**

К концу обучения учащийся научится:

- понимать значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- техническим приёмам игр и основы правильной техники;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости), для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- правилам соревнований по спортивным играм;
- жестам судьи спортивных игр;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- проводить судейство спортивных игр;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил.

## **8-9 класс**

- правилам игры, основным приемам техники игры в различных видах спорта,
- выполнять простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- излагать историю развития данных видов в России и в мире.
- правилам судейства в изучаемых спортивных играх.
- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов	Воспитательный компонент	Форма проведения занятий	Электронно-образовательные ресурсы
1	Баскетбол	9	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	Игровая, спортивно-оздоровительная	
2	Пионербол	5			
3	Волейбол	10			
4	Бадминтон	6		Спортивно-оздоровительная	
5	ГТО	4			
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			

#### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов	Воспитательный компонент	Форма проведения занятий	Электронно-образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка	1	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность.)	Игровая, спортивно-оздоровительная	
2	Техническая подготовка	20			
3	Тактическая подготовка	8			
4	Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	3			
5	Контрольные испытания	2		Спортивно-оздоровительная	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов	Воспитательный компонент	Форма проведения занятий	Электронно - образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность.)	Игровая, спортивно-оздоровительная	
2	Мини-футбол	7			
3	Баскетбол	8			
4	Волейбол	11			
5	Общая физическая подготовка, нормативы ГТО	7		Спортивно-оздоровительная	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			

## 8-9 КЛАСС

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов	Воспитательный компонент	Форма проведения занятий	Электронно - образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка	4	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность.)	Игровая, спортивно-оздоровительная	
2	Техническая подготовка	16			
3	Тактическая подготовка	7			
4	Общая и специальная физическая подготовка, нормативы ГТО	5			
5	Контрольные испытания	2		Спортивно-оздоровительная	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			

