

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа»

Принята:

Педагогическим советом № 1

От «29» 08 2023г.

Утверждаю:

Директор школы:

 Баритонова Н.И.

Приказ № 30

от 30 08 2023г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
для 8-9 классов

«Здоровый образ жизни»

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Щелоков Алексей Сергеевич

С.Нижнеозерное  
2023

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 8-9 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Содержание программы «Спортивные игры» полностью соответствует целям и задачам образовательной программы основного общего образования МКОУ «Нижеозернинская СОШ». Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету - основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Введение**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (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 обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности; - способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* 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* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* 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.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. **Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

## **1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 8-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 34 часа - в 8-9 классе. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирования культуры здоровья - отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной

жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2.Смысло-образование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификация 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» -**

стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

### **Способы проверки результатов**

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в конце каждого года по результатам в соревнованиях разного уровня.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **(8-9 класс)**

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

*Баскетбол 1. Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

*2. Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

*Волейбол 1. Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

*2. Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд - вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему»,

«Круговая лапта».

### Футбол

**1. Основа знаний.** Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой

**2. Специальная подготовка.** Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал- садись», «Передай мяч головой».

### Поурочное планирование

№	Тема раздела		
		8 класс	9 класс
<b>I</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>1</b>	<b>Техническая</b>		
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	1	1
	2.2. Ловля и передача мяча	2	2
	2.3. Ведение мяча	1	1
	2.4. Броски мяча	1	1
<b>2</b>	<b>Тактическая</b>		
	3.1. Действия игрока в защите	1	1
	3.2. Действия игрока в нападении	1	1
<b>3</b>	<b>Физическая</b>		
	4.1. Общая подготовка		
	4.2. Специальная	1	1
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях, олимпиадах</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	<b>Тестирование</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

<b>II</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>1</b>	Перемещения, передачи	3	3
<b>2</b>	Подача мяча	2	1
<b>3</b>	Прием мяча	2	2
<b>4</b>	Действия в нападении	2	3
<b>5</b>	Игры, соревнования, судейство	3	3
<b>III</b>	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	Стойки, перемещения	1	1
<b>2</b>	Остановка, ведение мяча	2	2
<b>3</b>	Удары по мячу, финты	2	2
<b>4</b>	Передачи	1	1
<b>5</b>	Подвижные игры	2	2
<b>6</b>	Игры в футбол, судейство	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1	Стойки баскетболиста	Комбинированные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
2	Перемещения баскетболиста	Однонаправленное занятие	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3	Остановка «прыжком»	Однонаправленное занятие	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
4	Остановка «В два шага»	Однонаправленное занятие	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
5	Передачи мяча	Однонаправленное занятие	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
6	Ловля мяча	Однонаправленное занятие	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
7	Ведение мяча	Комбинированные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
8	Броски в кольцо.	Однонаправленное занятие	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м 80 см .
9	Тактические действия. Игра в защите	Комбинированные занятия	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
10	Игра в нападении	Комбинированные занятия	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

11	Тестирование	Контрольное занятие	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
12	Игры. Участие в соревнованиях	Целостно-игровые занятия	Игра по упрощенным правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Игры в школьных соревнованиях.
<b>Волейбол - 12 часов</b>			
1-2	Индивидуальные тактические действия в нападении	Комбинированные занятия	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции на площадке.
3-4	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении.	Комбинированные занятия	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиций на площадке. Приём мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.
5-6	Закрепление техники передачи	Комбинированные занятия	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заднюю часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.
7	Верхняя прямая подача	Однонаправленные занятия	Верхняя прямая подача. Прием мяча. Прием подачи.
8-9	Закрепление техники приема мяча с подачи.	Комбинированные занятия	Приём мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.
10-12	Подвижные игры и эстафеты. Игра по правилам.	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №1. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.
1-3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Однонаправленные занятия	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения, без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.
4-5	Удар по мячу	Однонаправленные занятия	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.
6-8	Игра по упрощенным правилам	Целостно-игровые занятия	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размер. Игра по правилам.

9 10	Подвижные игры и эстафеты	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «Передал - садись», « Передай мяч головой». Приложение № 1.
<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			
<b>Итого - 34 часа</b>			