

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛОПЕСЧАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 22.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ

МКОУ «Малопесчанская ООШ»
от 22.08.2023 г. № 90

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и
спортивные игры»
основного общего образования
срок освоения программы: 4 года (5-8 класс)

Составитель:
Картавая И.А.,
учитель физической культуры

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

Раздел 1. Футбол.

ТБ на занятиях. Техника передвижения в футболе. Удары по мячу головой, ногой. ОФП круговая тренировка. Остановка мяча. Ведение футбольного мяча. Обманные движения. Отбор выбрасывание мяча из-за боковой 1 линии. ОФП с набивным мячом.

Раздел 2. Баскетбол.

Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника нападения. ОФП со скакалкой. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока. ОФП круговая тренировка. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Игра по упрощенным правилам. ОФП круговая тренировка.

Раздел 3. Волейбол.

Техника нападения в волейболе. Действий без мяча. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защита блокирования. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Командные действия прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

6 класс

Раздел 1. Футбол.

ТБ на занятиях. Техника передвижения в футболе. ОФП круговая тренировка. Удары по мячу головой ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. ОФП круговая тренировка.

Раздел 2. Баскетбол.

Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. ОФП круговая тренировка. Техника нападения. Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока. Броски мяча двумя руками с места. ОФП круговая тренировка. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.

Раздел 3. Волейбол.

Разучивание верхней передачи мяча над собой в волейболе. Верхняя передача мяча над собой. Верхняя передача мяча над собой. Верхняя передача мяча над собой. Верхняя передача мяча в парах. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой. Нижняя передача над собой. Нижняя передача над собой. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Приём мяча с подачи у стены. Подача и приём мяча в парах. Приём мяча с подачи у стены. Подача и приём мяча в парах. Игровое занятие. Игровое занятие. Игровое занятие.

7 класс

Раздел 1. Футбол.

ТБ на занятиях. Техника передвижения в футболе. ОФП круговая тренировка. Техника передвижения. Удары по мячу головой ногой. Остановка мяча. Ведение мяча

Раздел 2. Баскетбол.

Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. ОФП круговая тренировка. Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока. Броски мяча двумя руками с места. Броски мяча двумя руками с места. Броски мяча двумя руками с места. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. ОФП круговая тренировка. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Раздел 3. Волейбол.

Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд в волейболе. Верхней передачи мяча над собой. ОФП круговая тренировка. Верхней передачи мяча над собой. Верхней передачи мяча над собой. Нижняя передача. Нижняя передача. Нижняя передача. Приём мяча с подачи у стены. Подача и приём мяча в парах. Приём мяча с подачи у стены. Подача и приём мяча в парах. Нападающий удар. Нападающий удар. Блокирование. Игровое занятие.

8 класс

Раздел 1. Футбол.

ТБ на занятиях. Техника передвижения в футболе. ОФП круговая тренировка. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Раздел 2. Баскетбол.

Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения. ОФП круговая тренировка. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока. ОФП круговая тренировка. Броски мяча двумя руками с места. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. ОФП круговая тренировка. Штрафной бросок. Игровое задание. Игровое задание.

Раздел 3. Волейбол.

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры. Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки. Верхняя передача из глубины площадки к сетке. Нападающий удар, прыжок и удар. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Чередование способов подач. Тактические действия в защите. Чередование способов подач. Тактические действия в защите. Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебная игра. Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебная игра. Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебная игра. Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 классы

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Футбол.		
1.1	ТБ на занятиях. Техника передвижения в футболе.	1
1.2	Удары по мячу головой, ногой.	1
1.3	ОФП круговая тренировка.	1
1.4	Остановка мяча. Ведение футбольного мяча.	1
1.5	Обманные движения.	1
1.6	Отбор выбрасывание мяча из-за боковой 1 линии.	1
1.7	ОФП с набивным мячом.	1
Раздел 2. Баскетбол.		
2.1	Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения.	1
2.2	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
2.3	Техника нападения.	1
2.4	ОФП со скакалкой.	1
2.5	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока.	1
2.6	ОФП круговая тренировка.	1
2.7	Броски мяча двумя руками с места.	1
2.8	Штрафной бросок.	1
2.9	Бросок с трех очковой линии. Игра по упрощенным правилам.	1
2.10	ОФП круговая тренировка.	1
Раздел 3. Волейбол.		
3.1	Техника нападения в волейболе. Действий без мяча.	1
3.2	Передача на точность. Встречная передача.	1
3.3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1
3.4	Верхняя прямая подача мяча.	1
3.5	Верхняя прямая подача мяча.	1
3.6	Верхняя прямая подача мяча.	1
3.7	Верхняя прямая подача мяча.	1
3.8	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
3.9	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
3.10	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
3.11	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
3.12	Техника защита блокирования.	1
3.13	Групповые действия игроков.	1
3.14	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.	1
3.15	Командные действия приём подач.	1
3.16	Расположение игроков при приеме.	1
3.17	Контрольные игры и соревнования.	1
	Итого	34

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Футбол.		
1.1	ТБ на занятиях. Техника передвижения в футболе.	1
1.2	ОФП круговая тренировка.	1
1.3	Удары по мячу головой ногой.	1
1.4	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
1.5	Обманные движения.	1
1.6	ОФП круговая тренировка.	1
Раздел 2. Баскетбол.		
2.1	Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения.	1
2.2	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
2.3	ОФП круговая тренировка.	1
2.4	Техника нападения.	1
2.5	Техника нападения.	1
2.6	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока.	1
2.7	Броски мяча двумя руками с места.	1
2.8	ОФП круговая тренировка.	1
2.9	Штрафной бросок.	1
2.10	Бросок с трех очковой линии.	1
Раздел 3. Волейбол.		
3.1	Разучивание верхней передачи мяча над собой в волейболе.	1
3.2	Верхняя передача мяча над собой.	1
3.3	Верхняя передача мяча над собой.	1
3.4	Верхняя передача мяча над собой.	1
3.5	Верхняя передача мяча в парах.	1
3.6	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1
3.7	Нижняя передача над собой.	1
3.8	Нижняя передача над собой.	1
3.9	Нижняя передача над собой.	1
3.10	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1
3.11	Приём мяча с подачи у стены.	1
3.12	Подача и приём мяча в парах.	1
3.13	Приём мяча с подачи у стены.	1
3.14	Подача и приём мяча в парах.	1
3.15	Игровое занятие.	1
3.16	Игровое занятие.	1
3.17	Игровое занятие.	1
3.18	Игровое занятие.	1
	Итого	34

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Футбол.		
1.1	ТБ на занятиях. Техника передвижения в футболе.	1
1.2	ОФП круговая тренировка.	1
1.3	Техника передвижения.	1
1.4	Удары по мячу головой ногой.	1
1.5	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
Раздел 2. Баскетбол.		
2.1	Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения.	1
2.2	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
2.3	ОФП круговая тренировка.	1
2.4	Техника нападения.	1
2.5	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока.	1
2.6	Броски мяча двумя руками с места.	1
2.7	Броски мяча двумя руками с места.	1
2.8	Броски мяча двумя руками с места.	1
2.9	Броски мяча двумя руками с места.	1
2.10	Штрафной бросок.	1
2.11	ОФП круговая тренировка.	1
2.12	Бросок с трех очковой линии.	1
2.13	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
Раздел 3. Волейбол.		
3.1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед в волейболе.	1
3.2	Верхней передачи мяча над собой.	1
3.3	ОФП круговая тренировка.	1
3.4	Верхней передачи мяча над собой.	1
3.5	Верхней передачи мяча над собой.	1
3.6	Нижняя передача.	1
3.7	Нижняя передача.	1
3.8	Нижняя передача.	1
3.9	Приём мяча с подачи у стены.	1
3.10	Приём мяча с подачи у стены.	1
3.11	Подача и приём мяча в парах.	1
3.12	Подача и приём мяча в парах.	1
3.13	Нападающий удар.	1
3.14	Нападающий удар.	1
3.15	Блокирование.	1
3.16	Игровое занятие.	1
	Итого	34

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Футбол.		
1.1	ТБ на занятиях. Техника передвижения в футболе.	1
1.2	ОФП круговая тренировка.	1
1.3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
1.4	Обманные движения.	1
Раздел 2. Баскетбол.		
2.1	Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения.	1
2.2	ОФП круговая тренировка.	1
2.3	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
2.4	Техника нападения.	1
2.5	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока.	1
2.6	ОФП круговая тренировка.	1
2.7	Броски мяча двумя руками с места.	1
2.8	Броски мяча двумя руками с места.	1
2.9	Штрафной бросок.	1
2.10	ОФП круговая тренировка.	1
2.11	Штрафной бросок.	1
2.12	Игровое задание.	1
2.13	Игровое задание.	1
Раздел 3. Волейбол.		
3.1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1
3.2	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1
3.3	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1
3.4	Нападающий удар, прыжок и удар.	1
3.5	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
3.6	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
3.7	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
3.8	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
3.9	Верхняя прямая подача мяча.	1
3.10	Верхняя прямая подача мяча.	1
3.11	Верхняя прямая подача мяча.	1
3.12	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	1
3.13	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	1
3.14	Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебная игра.	1
3.15	Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебная игра.	1
3.16	Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебная игра.	1
3.17	Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебная игра.	1
	Итого	34

