

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
отдел образования Администрации Куйбышевского района
МБОУ Лысогогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла


Н.Н.Шевцова
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР


О.В.Ласавская
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


И.Н.Карлова
Приказ № 185- ОД
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению

«Мой друг – спорт»

(указать учебный предмет, курс)

основное общее образование 5-6 класс

(начальное, основное, среднее/классе)

Количество часов : 34 часа в год (1 час в неделю).

Учитель: Жукова Наталья Юрьевна

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

В основной школе цель школьного образования по физической культуре - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- понимание значения волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- выполнение упражнений для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- соблюдение меры безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнение технических приёмов и тактических действий;
- контролирование своего самочувствия (функционального состояния организма) на занятиях волейболом;
- игра в волейбол с соблюдением основных правил.

Содержание учебного предмета

- 1. Перемещения.** Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вперед).
- 2. Передачи мяча.** Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном) положении.
- 3. Подачи мяча.** Нижняя прямая подача.
- 4. Прием мяча.** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.
- 5. Тактика игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
- 6. Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
- 7. Физическая подготовка (в процессе урока).** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Перемещения	6
2	Передачи мяча	3
3	Подачи мяча	4
4	Прием мяча	7
5	Тактика игры	3
6	Подвижные игры и эстафеты	7
7	Закрепление технических приемов и тактических действий	2
Итого:		32

**Календарно-тематическое планирование
по внеурочной деятельности
«Мой друг - спорт».**

№ урока	Дата план	Дата факт	Количе ство часов	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся
1	1.09		1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний. Метание в подвижную цель. п/и «Бей- беги»	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. «Здоровье и физическое развитие человека». Игра «Бей-беги».
2	8.09		1	Игры с метанием в подвижную цель «Выжигало». Игра: «Класс, смирно!». «Салки».	Строевые упражнения, перестроения. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
3	15.09		1	Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений. Игры: «Запрещённое движение», «Снайперы» Метание в цель.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Запрещённое движение» Лапта.
4	22.09		1	Игры направлены на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений бегать П/и «Лапта»,	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Лапта»
5	29.09		1	Игры направлены на совершенствование естественных движений, игровых умений «Русская лапта».	Комплекс упражнений на осанку и профилактику плоскостопия. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Русская лапта».
6	6.10		1	Турнир по русской игре «Лапта»	Соревнование «Русская лапта»
7	13.10		1	Подвижные игры на материале легкой атлетики. П/и «Встречная эстафета», «Снайперы».	Комплекс упражнений на осанку и профилактику плоскостопия. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Встречная эстафета», «Снайперы».
8	20.10		1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра: «Мотоциклисты», «Мяч капитану».	. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Мотоциклисты», «Мяч капитану».
9	27.10		1	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Собери бонусы», «Гонка мячей по кругу», «Карусель2	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. «Собери бонусы», «Гонка мячей по кругу».
10	10.11		1	«Веселые старты» Эстафетные игры с бегом, прыжками, метанием.	Эстафеты: «Праздник воздушных шаров». 1» Гонка Воздушных шаров»,2 «Беговая с мягкими

					модулями», «Палка под ногами» «Меткие стрелки» попади в корзину.
11	17.11		1	Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч капитану», «Ринго-Ринго» П/и «Эстафета с верхней передачей. Элементы волейбола: Передача мяча сверху двумя»	. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «За мячом», «Ринго - ринго»
12	24.11		1	Подвижные игры с элементами волейбола: «Ринго-ринго». «Гонка мячей в колоннах», «Подвижная цель».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Гонка мячей в колоннах», «Подвижная цель».
13	1.12		1	Игры направлены на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений «Школа мяча», «Ринго-ринго». Верхняя передача мяча с набрасывания партнёра. П/и «Пионербол	Комплекс ОРУ с мячом. Развитие физических качеств. Игра: «Школа мяча», «Ринго-ринго». Верхняя передача мяча с набрасывания партнёра. П/и «Пионербол».
14	8.12		1	Прием мяча снизу после набрасывания. П/и «Ринго-ринго»	Комплекс ОРУ с мячом. Развитие физических качеств. Игра: «Ринго-ринго»
15	15.12		1	Метание в подвижную цель. Народные игры «Горелки», «Выжигало»,	Комплекс ОРУ с мячом. Развитие физических качеств, метание в подвижную цель. Игра: «Горелки», «Выжигало»
16	22.12		1	«Новогодний турнир по спортивной игр «Снайпер».	Турнир между 3 классами по игре «Снайперы»
17	12.01		1	Техника безопасности при работе с мяч. Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками, после набрасывания партнером. «Не дай мяч водящему».	Предупреждение травм, оказание первой помощи. Правила Т.Б. на занятиях физической культурой при работе с мячом.
18	19.01		1	Игры на совершенствование движений, игровых умений метание в подвижную цель «Снайперы»,	Комплекс ОРУ в парах. Развитие физических качеств П/И «Мотоциклисты»
19	26.01				
20	2.02		1	Игры народов Севера: Игра: «Важенка и оленята», «Рыбаки и рыбки», «Солнце (Хейро)».	Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Развитие физических качеств. Игра: «Важенка и оленята», «Рыбаки и рыбки», «Солнце (Хейро)».
21	9.02		1	Игры народов Севера: «Стрельба в цель с кружением», «Стой, олень!», «Тройной прыжок».	Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Развитие физических качеств. Игра: «Стрельба в цель с кружением», «Стой, олень!», «Тройной прыжок».
22	16.02		1	Русские народные игры: «Русская лапта», «Жмурки	Комплекс ОРУ в кругу. Развитие физических качеств. Игра: «Русская лапта», «Жмурки».

23	1.03		1	Русские народные игры: Охота на куропаток», «Бей- беги», «Большая кошка».	Комплекс ОРУ в кругу. Развитие физических качеств. Игра: «Охота на куропаток», «Бей - беги», «Большая кошка».
24	15.03		1	«Веселые старты» 1-эстафета «Беговая» 2-эстафета «Гонка Б мечей» 3-эстафета «Большая эстафета с прыжками» 4- метанием в цель»,5-Конкурс капитанов	Конкурсы и эстафеты.
25	22.03		1	Техника безопасности. Основы знаний. «Снайперы».	П/ и во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды инвентаря. «Снайперы»
26	5.04		1	Подвижные игры с элементами волейбола «Волейбол с воздушным шаром», «Ринго-ринго».	Комплекс ОРУ со скакалкой. Отработка игровых приёмов. Игра: «Волейбол с воздушным шаром», «Ринго-ринго».
27	12.04		1	Подвижные игры с элементами волейбола «Волейбол», «Мяч в воздухе»	Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств. Отработка игровых приёмов. Игра: «Волейбол», «Мяч в воздухе».
28	19.04		1	Подвижные игры на материале легкой атлетики. . «Удочка», «Поймай комара», «Не урони мяч».	Развитие физических качеств. «Удочка», «Поймай комара», «Не урони мяч».
29	26.04		1		
30	3.05		1	Русские народные игры. «Русская лапта», «Выжигало»	Игры с метанием в подвижную цель: «Русская лапта», «Выжигало»
31	17.05		1	Русские народные игры: Третий лишний»,» Перестрелка».	Русские народные игры: «Третий лишний»» Перестрелка».
32	24.05		1	П/и на материале легкой атлетики. «Бей- беги», «Удочка	«Бей - беги», «Удочка»

