ПРИЛОЖЕНИЕ 20

к ООП ООО « УВК № 3

ШАХТЕРСКОГО М.О.»

Приказ № 59 от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**основное общее образование**

**для 5 -9 классов**

**Срок реализации программы: 5 лет**

# Пояснительная записка

## Содержание учебного предмета

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» на основе:

* + Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС НОО), федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания;

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности разбита на модули по классам.

## 5-6 класс модуль «Волейбол».

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включѐн в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

## класс модуль «Футбол».

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжѐнности и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приѐмами.

## класс модуль «Шахматы».

Обучение игре в шахматы помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, позволяет детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход является необходимым условием преподавания шахмат.

## класс модуль «Настольный теннис».

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в еѐ основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

-Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

-Популяризация видов спорта: волейбол, футбол, настольный теннис, шахматы и активного отдыха.

**-**Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом.

-Обучение технике и тактике игры в волейбол, футбол, настольный теннис, шахматы.

-Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

-Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

-Воспитание моральных и волевых качеств.

## Место учебного предмета в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 5-9 классов и разбита на модули: 5-6 класс модуль «Волейбол», 7 класс модуль «Футбол», 8 класс модуль «Шахматы», 9 класс модуль

«Настольный теннис». Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, 1 час в неделю. 5,6,7,8,9 - 34 часа в год.

## Содержание программы 5 класс модуль «Волейбол»

**Раздел 1. Перемещения.** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча.** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача

сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 3. Подачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке **Раздел 4.Атакующие удары (нападающий удар)** Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5.Прием мяча.** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6.Блокирование атакующих ударов.** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

**Раздел 7.Тактические игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка.** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## класс модуль «Волейбол»

**Раздел 1. Перемещения.** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча.** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 3. Подачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке **Раздел 4.Атакующие удары (нападающий удар)** Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5.Прием мяча.** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6.Блокирование атакующих ударов.** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

**Раздел 7.Тактические игры.** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8.Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## класс модуль «Футбол»

**Раздел 1. Удары по мячу ногой***.* Удары серединой и внешней частью подъѐма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъѐмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полѐта и различное направление полѐта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Раздел 2.Удары по мячу головой**. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Раздел 3.Остановка мяча***.* Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

***Раздел 4.*Ведение мяча***.* Ведение серединой подъѐма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Раздел 5.Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперѐд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперѐд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнѐру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперѐд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Раздел 6.Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определѐнные действия с мячом

**Раздел 7.Подвижные игры и эстафеты.** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Раздел 8. Физическая подготовка.** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## класс модуль «Шахматы»

**Раздел 1. Шахматные термины**: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;

**Раздел 2.Названия шахматных фигур**: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;

**Раздел 3.Правила хода и взятия каждой фигуры:** ориентирование на шахматной доске; игра каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;

## класс модуль «Настольный теннис».

**Раздел 1.Перемещения в игре.** Выбор ракетки и способы держания.

**Раздел 2. Хват.** Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

**Раздел 3.Удары по мячу.** Удар накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

**Раздел4.Учебная игра.** Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

**Раздел 5. Виды подачи.** Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).

## Планируемые результаты.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

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 по спортивно- оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своѐ предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*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.

*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.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

осознание обучающимися необходимости заботы о своѐм здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 5 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания игры волейбол | в | 4 | 0 | 4 | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| 2.1 | Техника игры волейбол | в | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Тактика игры волейбол | в | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Судейство игры | | 4 | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу | | | 30 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 34 |  | 34 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Теоретические знания игры в волейбол | 4 | 0 | 4 | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 2.1 | Техника игры в волейбол | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Тактика игры в волейбол | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Судейство игры | 4 | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу | | 30 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 34 |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания игры в футбол | 4 | 0 | 4 | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 2.1 | Техника игры в футбол | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Тактика игры в футбол | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Судейство игры | 4 | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу | | 30 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 34 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Правила игры в шахматы | 4 | 0 | 4 | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 2.1 | Шахматные термины. Названия шахматных фигур. | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Правила хода.Тактика игры в шахматы | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Судейство игры | 4 | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу | | 30 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 34 |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Правила игры в настольный теннис | 4 | 0 | 4 | <https://www.gto.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 2.1 | Техника игры в настольный теннис | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Тактика игры в настольный теннис | 13 | 0 | 1 3 | <https://www.gto.ru/> |
| 2.1 | Судейство игры | 4 | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу | | 30 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | 34 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003.55с.

-Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе волейбола.

- Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. Теория и практика **волейбола**: Учебно-методическое **пособие**.

-Методическое пособие Лапшина О.Б. "Методика подготовки юных футболистов".

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https⦁ ://⦁ www .⦁ gto⦁ .⦁ ru⦁ / - Официальный сайт ВФСК ГТО. https://resh.edu.ru – Российская электронная школа.