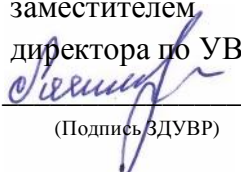


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»**

Рассмотрена  
на заседании  
творческой группы  
учителей-предметников  
протокол № 1  
от «30» 08 20 22 г.

Согласована  
заместителем  
директора по УВР  
  
(Подпись ЗДУВР)

Утверждена приказом  
директора МБОУ  
«Средняя школа № 15»  
№ 203 от «01» 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Общефизическая подготовка 5, 8 класс  
(название курса, класс.)

Зайцева Татьяна Тимофеевна  
(Ф.И.О. учителя)

2022 / 2023 учебный год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с:  
Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1827 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);

Примерными программами внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления. составитель Н.В.Васильева.

### Цели:

- Здоровьесбережение школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;

### Задачи:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора школьников.
  - Развитие познавательного интереса, включение их в познавательную деятельность;
  - Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
  - Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
  - Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
  - Воспитание чувства коллективизма;
  - Формирование установки на здоровый образ жизни;
  - Воспитание бережного отношения к окружающей среде.

Программа курса реализуется в спортивно оздоровительном направлении, рассчитана на 3 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю: 5 кл -36 часов, 8 кл.- 36 часов, аудиторные и внеаудиторные. Форма организации: предметный кружок. Используются такие формы работы, как однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные занятия.

Программа рассматривается 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 личностно-ориентированный подходы.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Первый уровень результатов- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности двигательного опыта. развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, формирование первичных общеучебных умений и навыков у учащихся. Общефизическая подготовка развивает ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Занятия разнообразны, развлекательны и эмоциональны.

Второй уровень результатов-формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий. обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития; овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств.

## **Содержание программы Первый год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекуты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## **Второй год обучения**

## **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## **Третий год обучения**

### **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 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, 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 значение 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. Ведение 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».

## **Тематическое планирование**

№ п.п	Раздел, тема	Часы
-------	--------------	------

		5 кл.	6 кл.	7 кл.	.
1	Баскетбол	13	9	9	
2	Волейбол	10	9	10	
3	Общая физическая подготовка	6	15	15	
	итога	36	37	36	

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	дата		Наименование раздела, тема программ		Кол-во часов	
	план		Тема урока		внеауд.	аудит.
1	02.09		<b>Баскетбол</b>	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка	1	
2	09.09		Остановки:	двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
3	16.09		«Прыжком»		1	
4	23.09		«В два шага»		1	
5	30.09		Передачи мяча		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).	1
6	07.10		Ловля мяча	1		
7	14.10		Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	
8	21.10		Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	
9	28.10		Подвижные игры на базе баскетбола	«школа мяча»	5	
10	11.11			«гонка мяча»		
11	18.11			«охотники и утки»		
12	25.11			«гонка мяча»		
13	02.12			«охотники и утки»		

14	09.12	<b>Волейбол</b> Перемеще ния	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	
15	16.12	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	
16	23.12	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1	
17	13.01	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	
18- 23	20.01	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты.	6	
	27.01		Подвижные игры, эстафеты.		
	03.02		Подвижные игры, эстафеты.		
	10.02		Подвижные игры, эстафеты.		
	17.02		Подвижные игры, эстафеты.		
24.02	Подвижные игры, эстафеты.				
24	03.03	<b>Общая физическая подготовка</b>	Основная стойка, построение в шеренгу.	1	
25	10.03		Упражнения для формирования осанки.	1	
26	17.03		Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	
27	24.03		Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.	1	
28	31.03		Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде.	1	
29	07.04		Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.	1	
30	14.04		Подвижные игры, эстафеты.	1	
31	21.04		Подвижные игры, эстафеты.	1	
32	28.04	Подвижные игры, эстафеты.	1		
33	05.05	Подвижные игры, эстафеты.	1		
34	12.05	Подвижные игры, эстафеты.	1		
35	19.05	Подвижные игры, эстафеты.	1		

36	26.05		Подвижные игры, эстафеты.	1	
<b>Итого</b>				<b>36</b>	

### Календарно - тематическое планирование 6 класс

№ п/п	дата		Наименование раздела, тема программ		Кол-во часов	
	план		Тема урока	внеауд.	аудит.	
1	01.09		<b>Баскетбол</b> Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
2	08.09		Остановки баскетболиста		1	
3	15.09		Передачи мяча	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).	1	
4	22.09		Ловля мяча		1	
5	29.09		Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	
6	06.10		Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	
7	13.10		Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
8	20.10		Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
9	27.10		Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	
10	03.11		<b>Волейбол</b> Закрепление техники передачи	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	1	
11	10.11		Индивидуальные тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	

		в защите.			
12	17.11	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	
13	24.11	Закрепленные техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	1	
14-18	01.12 08.12 15.12 22.12 29.12	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	5	
19	12.01	<b>Общая физическая подготовка</b>	Упражнения для формирования осанки.	1	
20	19.01		Бег до 10 минут.	1	
21	26.01		Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	
22	02.02		Упражнения для формирования осанки.	1	
23	09.02		Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом.	1	
24	16.02		Бег по кругу, с изменением направления и скорости.	1	
25	02.03		Бег с высокого старта на 30, 40 метров.	1	
26	09.03		Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров.	1	
27	16.03		Бег до 10 минут.	1	
28	23.03		Бег с преодолением препятствий.	1	
29	30.03		Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.	1	
30	06.04			Подвижные игры, эстафеты.	1
31	13.04		Подвижные игры, эстафеты.	1	
32	20.04		Подвижные игры, эстафеты.	1	
33	27.04		Подвижные игры, эстафеты.	1	
34	04.05		Подвижные игры, эстафеты.	1	
35	11.05		Подвижные игры, эстафеты.	1	
36	18.05		Подвижные игры, эстафеты.	1	
37	25.05		Подвижные игры, эстафеты.	1	



<b>Итого</b>		<b>37</b>
--------------	--	-----------

### Календарно -тематическое планирование 8 класс

№ п/п	дата		Наименование раздела, тема программ		Кол-во часов	
	план		Тема урока		неауд.	ауд.
1	03.09		<b>Баскетбол</b> Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
2	10.09		Остановки баскетболиста		1	
3	17.09		Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1	
4	24.09		Ловля мяча		1	
5	01.10		Ведение мяча	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.	1	
6	08.10		Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	1	
7	15.10		Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
8	22.10		Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменениями позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
9	29.10		Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	
	05.11		Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.		
10	12.11		<b>Волейбол</b> Индивидуальные тактические действия в	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1	

			нападении.		
11	19.11		Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1
12	26.11		Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1
13	03.12		Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	1
14	10.12		Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
15	17.12		Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты.	5
16	24.12			Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.	
17	14.01			Игра по правилам.	
18	21.01			Игра по правилам.	
19	28.01				
20	04.02		<b>Общая физическая подготовка</b>	Упражнения для формирования осанки.	1
21	11.02			Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров.	1
22	18.02			Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров.	1
23	25.02			Бег с преодолением препятствий. , 6x10 метров,	1
24	04.03			Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега.	1
25	11.03			напрыгивание и прыжки в глубину	1
26	18.03			Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.	1
27	25.03			Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Акробатическая комбинация.	1
28	01.04			Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание.	1
29	08.04			Челночный бег 3x10 метров, бег до 10 минут.	1
30	15.04			Подвижные игры, эстафеты.	1

31	22.04			Подвижные игры, эстафеты.	<b>1</b>	
32	29.04			Подвижные игры, эстафеты.	<b>1</b>	
33	06.05			Подвижные игры, эстафеты.	<b>1</b>	
34	13.05			Подвижные игры, эстафеты.	<b>1</b>	
35	20.05			Подвижные игры, эстафеты.	<b>1</b>	
36	27.05			Подвижные игры, эстафеты.	<b>1</b>	
<b>Итого</b>					<b>36</b>	