


Муниципальное образовательное учреждение
Сараевская средняя общеобразовательная школа

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
 (Литвинова Л.А.)
28.08.2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
 (Клейменова Т.В.)
29.08.2024г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Подружись со спортом»

(спортивно-оздоровительного направления)

5-9 классы

Учитель Никонова Надежда Николаевна

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подружись со спортом» разработана для 5-9 классов Муниципального образовательного учреждения Сараевская средняя общеобразовательная школа с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 г. "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017г. №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
- Письма Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Сараевская СОШ.
 - Учебного плана МОУ Сараевская СОШ на 2024-2025 учебный год.
 - Программы внеурочной деятельности МОУ Сараевская СОШ
 - Познавательных интересов учащихся.
 - Возраст учащихся: 10-15 лет.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 170 часов (34 часа в год в каждом классе).

Цель программы: приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи программы: привлечение школьников к систематическим занятиям спортом;

развитие двигательной активности;

воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и дополнительную информацию;
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

➤ **Уроки здоровья (беседы, экскурсии, дни здоровья).**

В уроки здоровья входят следующие темы:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, занятия спортом, витаминизация.
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.
- «Мы -санитары»: первая доврачебная помощь , опасности летнего периода.

➤ **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры (**игры, соревнования**).

➤ **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча (**веселые старты, кроссы, соревнования**).

➤ **Футбол.** Технические действия и тактика игры (**игры, соревнования**)

➤ **Волейбол.** История развития волейбола. Передачи мяча. Игра по упрощённым правилам.

➤ **Пионербол.** Правила игры.

Раздел 3 .Тематическое планирование 5 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Форма проведения	Количество часов
1.	«Чтоб забыть про докторов»	Инструктаж по т/б .Получение допобразования. Приобщение к регулярным занятиям спортом.	экскурсия в спортшколу.	2
2.	Легкая атлетика	Эстафета 4*100м. Командные соревнования в параллелях.	соревнование	2
3.	Весёлые старты	Совер-е прыжковых упражнений и с мячами.	соревнование	2
4.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег3*10м.(у)Личная гигиена.	беседа	1
5.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола.	соревнование	1
6.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	занятие в парах	1
7.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	групповое занятие	1
8.	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Свеча».Основы правильного питания.	игра	2
9.	Футбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Вбрасывание мяча.	игра	2
10.	Футбол	Удар от ворот Игры.	игра	2
11.	Баскетбол	Броски по кольцу. Эстафеты с баскетбольными мячами.	игра	2
12.	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	игра	2

13.	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	групповое занятие	1
14.	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	групповое занятие	1
15.	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	групповое занятие	2
16.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.	игра	1
17.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча 3*3.	игра	1
18.	Баскетбол	Закрепление правил игры. Вредные привычки.	соревнования	2
19.	«Бегай, прыгай, играй»	Совершенствовать двигательные навыки	День здоровья	3
20.	Пионербол	Правила игры. История возникновения.	игра	2
21.	Пионербол	Правила игры.	соревнование	1

Раздел 3 .Тематическое планирование 7 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Форма проведения	Количество часов
1.	«Чтоб забыть про докторов»	Инструктаж по т/б .Получение допобразования. Приобщение к регулярным занятиям спортом.	экскурсия в спортшколу.	2
2.	Легкая атлетика	Эстафета 4*100м. Командные соревнования в параллелях.	соревнование	2
3.	Весёлые старты	Совер-е прыжковых упражнений и с мячами.	соревнование	2
4.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег3*10м.(у)Личная гигиена.	беседа	1
5.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола.	соревнование	1
6.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	занятие в парах	1
7.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	групповое занятие	1
8.	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Свеча».Основы правильного питания.	игра	2
9.	Футбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Вбрасывание мяча.	игра	2
10.	Футбол	Удар от ворот Игры.	игра	2
11.	Баскетбол	Броски по кольцу. Эстафеты с баскетбольными мячами.	игра	2
12.	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	игра	2

13.	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	групповое занятие	1
14.	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	групповое занятие	1
15.	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	групповое занятие	2
16.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.	игра	1
17.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча 3*3.	игра	1
18.	Баскетбол	Закрепление правил игры. Вредные привычки.	соревнования	2
19.	«Бегай, прыгай, играй»	Совершенствовать двигательные навыки	День здоровья	3
20.	Пионербол	Правила игры. История возникновения.	игра	2
21.	Пионербол	Правила игры.	соревнование	1

8 класс.

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Форма проведения	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по т/б. Приобщение к регулярным занятиям спортом.	беседа	2
2.	Легкая атлетика	Эстафета 4*100м. Командные соревнования в параллелях.	соревнование	2
3.	Весёлые старты	Совер-е прыжковых упражнений и с мячами.	соревнование	2
4.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег3*10м.(у)Личная гигиена.	беседа	1
5.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола.	соревнование	1
6.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	занятие в парах	1
7.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	групповое занятие	1
8.	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Свеча».Основы правильного питания.	игра	2
9.	Футбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Вбрасывание мяча.	игра	2
10.	Футбол	Удар от ворот .Игры.	игра	2
11.	Баскетбол	Броски по кольцу. Эстафеты с баскетбольными мячами.	конкурс	2
12.	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	игра	2
13.	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.	групповое занятие	1

		Игра в мини-баскетбол.		
14.	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	групповое занятие	1
15.	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	групповое занятие	2
16.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.	игра	1
17.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча 3*3.	игра	1
18.	Баскетбол	Закрепление правил игры. Вредные привычки.	соревнования	2
19.	«Бегай, прыгай, играй»	Совершенствовать двигательные навыки	День здоровья	3
20.	Пионербол	Правила игры. История возникновения.	игра	2
21.	Пионербол	Правила игры.	соревнование	1

9 класс.

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по т/б. Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Беседа	1
2	Ведение мяча, передачи в тройках, броски по кольцу.	Групповое занятие	1
3	Ведение мяча с изменением направления движения	Групповое занятие	1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Групповое занятие	1
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Групповое занятие	1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Групповое занятие	1
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	Групповое занятие	1
8	Режим питания. Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	Беседа	1
9	Передачи мяча в игре.	Групповое занятие	1
10	Передачи мяча в игре. Броски по кольцу.	Групповое занятие	1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Групповое занятие	1
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Групповое занятие	1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Групповое занятие	1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в	Групповое	1

	корзину.	занятие	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Групповое занятие	1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Групповое занятие	1
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Групповое занятие	1
18	Вредные привычки. Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Беседа	1
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	Групповое занятие	1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Групповое занятие	1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Групповое занятие	1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Групповое занятие	1
23	Первая доврачебная помощь. Техника игры в защите.	Беседа	1
24	Тактика игры в защите.	Групповое занятие	1
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	конкурс	1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	конкурс	1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	конкурс	1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	конкурс	1
29	Броски мяча в корзину после передач.	конкурс	1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	конкурс	1

31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Групповое занятие	1
32	Учебная игра.	игра	1
33	Учебная игра.	игра	1
34	. Двусторонняя игра по правилам.	соревнование	1