

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
протокол № 4 от 30.05.2022
заведующий кафедрой
_____ /Е.Н. Распопова /

«Согласовано»
заместитель директора
_____ /Н.Н. Красовская/
«31» мая 2022

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Гимназия №2»
_____ /Л.М.Быкова/
приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
по внеурочной деятельности
"Здорово быть здоровым"
5 класс
2022-2023 учебный год
(базовый уровень)

Автор-составитель
рабочей программы:
Основина Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры

Бийск – 2022 г.

Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол, баскетбол и футбол – одни из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, баскетболу и футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» 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.

Рабочая программа по внеурочной деятельности 5 класс "Здорово быть здоровым" составлена на основе примерной рабочей программе основного общего образования "Физическая культура", Москва 2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов - олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Содержание курса

Спортивные игры "Баскетбол" - Инструктаж по ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча разными способами. Техника ведения мяча и броска в кольцо.

Спортивная игра "Волейбол" - Инструктаж по ТБ. Правила игры. Техника нижней подачи. Прием и передачи волейбольного мяча разными способами.

Спортивная игра "Футбол"- Ведение баскетбольного мяча. Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения

Тематическое планирование курса

№ п/п	Название раздел	Всего часов
1	Баскетбол	15
2	Волейбол	15
3	Футбол	4

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование тем	Кол ичес тво часо в	По факту	Скорре ктиров анная	Форма проведения занятия	Цифров ые образов ательны е ресурсы
			Дата	Дата		
1	Спортивная игра. Баскетбол. Инструктаж по ТБ на занятия по спортивным играм. Правила игры. Учебная игра	1	02.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
2	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Учебная игра	1	09.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
3	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Учебная игра	1	16.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
4	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Учебная игра	1	23.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
5	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. Учебная игра	1	30.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
6	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. Учебная игра	1	07.10		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
7	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижении. Учебная игра	1	14.10		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
8	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижении. Учебная игра	1	21.10		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
9	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижении. Учебная игра	1	28.10		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
10	Техника передачи баскетбольного во время его ведения. Учебная игра	1	11.11		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
11	Техника передачи баскетбольного во время его ведения. Учебная игра	1	18.11		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/

12	Техника передачи баскетбольного во время его ведения. Учебная игра	1	25.11		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
13	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра	1	02.12		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
14	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра	1	09.12		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
15	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра	1	16.12		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
16	Спортивная игра. Волейбол. Правила игры. Учебная игра	1	23.12		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
17	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. Учебная игра	1	13.01		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
18	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. Учебная игра	1	20.01		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
19	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе. Учебная игра	1	27.01		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
20	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Учебная игра	1	03.02		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
21	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Учебная игра	1	10.02		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
22	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Учебная игра	1	17.02		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
23	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе. Учебная игра	1				
24	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	03.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
25	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	10.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
26	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	17.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
27	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	07.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
28	Техника передачи волейбольного мяча сверху	1	14.04		Учебно-	https://resh.edu.ru/

	двумя руками через сетку. Учебная игра				тренировочные занятия	.edu.ru/
29	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра	1	21.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
30	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра	1				
31	Спортивная игра. Футбол. Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	28.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
32	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	12.05		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
33	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	19.05		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
34	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Интернет ресурсы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
заведующий кафедрой
_____/А.М. Соловова/
протокол № 4 от 30.05.2022

«Согласовано»
заместитель директора
_____/Н.Н.Красовская/
«31» 05. 2022

«Утверждено»
директор МБОУ «Гимназия №2»
_____/Л. М. Быкова/
приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

6 класс
2022-2023 учебный год

Автор-составитель
рабочей программы:
Черепанов М.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287;
3. Основной образовательной программы МБОУ «Гимназия № 2», в том числе плана внеурочной МБОУ «Гимназия № 2» на 2022-2023 учебный год.
4. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, 5-9 классы
5. С учетом требований Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Гимназия № 2» по учебным предметам, курсам ВД

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; содержание курса; календарно-тематическое планирование; требования к планируемым результатам курса внеурочной деятельности; список литературы; лист дополнений и изменений в рабочей программе.

Назначение программы:

- для обучающихся МБОУ «Гимназия № 2» образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МБОУ «Гимназия № 2» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- для администрации МБОУ «Гимназия № 2» программа является основанием для определения качества реализации общего образования.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» с указанием форм организации и видов деятельности

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе «Общая и физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые

6 класс

Основы знаний.

Жесты судей игры в баскетбол.

Правила игры в волейбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.

Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.

Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.

Игра в баскетбол.

Игра в баскетбол.

Игра в баскетбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность. Стартовая стойка(исходные положения)в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Челночный бег на 5 и 10м.Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**Сокращения, использованные в рабочей программе: учебно-тренировочное занятие -
УЧЗ**

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема курса	Количество часов	Дата			Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			по плану	скорректированная	фактически			
Основы знаний 2 часа								
1	Жесты судей игры в баскетбол.	1				УЧЗ	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare	
2	Правила игры в волейбол.	1				УЧЗ		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12 часов								
3	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	1				УЧЗ	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/http://ball.r2.ru/ Мир баскетбол	
4	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1				УЧЗ		
5	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.	1				УЧЗ		
6	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1				УЧЗ		
7	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	1				УЧЗ		
8	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1				УЧЗ		
9	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1				УЧЗ		
10	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1				УЧЗ		
11	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	1				УЧЗ		
12	Игра в баскетбол.	1				Игра		
13	Игра в баскетбол.	1				Игра		
14	Игра в баскетбол.	1				Игра		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12 часов								
15	Понятие об обучении и	1				УЧЗ		http://w

	тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.						www.gto-normy.ru https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Стартовая стойка(исходные положения)в сочетании с перемещениями	1				УЧЗ	
17	Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками	1				УЧЗ	
18	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2	1				УЧЗ	
19	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	1				УЧЗ	http://www.gto-normy.ru
20	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку	1				УЧЗ	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2)	1				УЧЗ	
22	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	1				УЧЗ	
23	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	1				УЧЗ	http://www.gto-normy.ru https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Игра по правилам.	1				Игра	
25	Игра по правилам.	1				Игра	
26	Игра по правилам.	1				Игра	
Общездоровьесберегающая физическая подготовка 5 часов							
27	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	1				УЧЗ	http://www.gto-normy.ru
28	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	1				УЧЗ	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно-спиной.	1				УЧЗ	

30	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.	1				УЧЗ	
31	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	1				УЧЗ	
Соревнования 3 часа							
32	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	1				Соревнование	https://res.h.edu.ru/subject/9/7/
33	Игра в баскетбол. Разбор ошибок	1				Соревнование	
34	Игра в волейбол. Разбор ошибок.					Соревнование	

Список литературы

Для обучающихся:

1. «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, учебник для учащихся 5-7 класс - М.:Вентана-граф, 2016 г.

Для учителя:

1. Примерная программа по физической культуре основного общего образования

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
протокол № 4 от 30.05.2022
заведующий кафедрой
_____ /Е.Н. Распопова /

«Согласовано»
заместитель директора
_____/Н.Н. Красовская/
«31» мая 2022

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Гимназия №2»
_____/Л.М.Быкова/
приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
по внеурочной деятельности
"Здорово быть здоровым"
7 класс
2022-2023 учебный год
(базовый уровень)

Автор-составитель
рабочей программы:
Основина Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры

Бийск – 2022 г.

Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол, баскетбол и футбол – одни из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, баскетболу и футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» 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.

Рабочая программа по внеурочной деятельности 7 класс "Здорово быть здоровым" составлена на основе примерной рабочей программе основного общего образования "Физическая культура", Москва 2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов - олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Содержание курса

Спортивная игра "Баскетбол"- Инструктаж по ТБ. Правила игры. Техника ловли мяча после отскока от пола. Броски в кольцо. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды.

Спортивная игра "Волейбол"- Правила игры. Передачи разными способами. Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника. Учебная игра. Передачи мяча разными способами.

Спортивная игра "Футбол"- Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности. Техника удара по катящемуся футбольному с разбега

Тематическое планирование курса

№ п/п	Название раздел	Всего часов
1	Баскетбол	15
2	Волейбол	15
3	Футбол	4

Тематическое планирование 7 класс

№	Наименование тем	Кол ичес тво часо в	По факту	Скорр ектир ованн ая	Форма проведения занятия	Цифров ые образова тельные ресурсы
			Дата	Дата		
1	Спортивная игра. Баскетбол. Инструктаж по ТБ на занятия по спортивным играм. Правила игры	1	08.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
2	Техника ловли мяча после отскока от пола. Учебная игра	1	15.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
3	Техника ловли мяча после отскока от пола. Учебная игра	1	22.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
4	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте. Учебная игра	1	29.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
5	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте. Учебная игра	1	06.10		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
6	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра	1	13.10		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
7	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра	1	20.10		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
8	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке. Учебная игра	1	27.10		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
9	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке. Учебная игра	1	10.11		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
10	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра	1	17.11		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
11	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра	1	24.11		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/

12	Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Учебная игра	1	01.12		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
13	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Учебная игра	1	08.12		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
14	Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Учебная игра	1	15.12		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
15	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности	1	22.12		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
16	Спортивная игра. Волейбол. Правила игры. Передачи разными способами	1	12.01		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
17	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника. Учебная игра	1	19.01		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
18	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника. Учебная игра	1	26.01		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
19	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	02.02		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
20	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	09.02		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
21	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1	16.02		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
22	Передачи волейбольного мяча разными способами. Учебная игра	1	23.02		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
23	Передачи волейбольного мяча разными способами. Учебная игра	1				
24	Развитие силовых способностей. Учебная игра	1	02.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
25	Развитие скоростно - силовых способностей. Учебная игра	1	09.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
26	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1	16.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
27	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1	23.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
28	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1	06.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/

29	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	13.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
30	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1				
31	Спортивная игра. Футбол. Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1	20.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
32	Техника удара по катящемуся футбольному мячу с разбега	1	27.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
33	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	11.05		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
34	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1	18.05		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Интернет ресурсы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

**Лист дополнений и изменений в программе
по внеурочной деятельности
"Здорово быть здоровым"
учителя
Основиной Юлии Сергеевны
7 классе
2022-2023 учебный год**

№ п/п	№ урока в календарно-тематическом	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения урока	Тема проведенного урока	Причина внесения изменений	За счёт чего произошла корректировка	№ и дата приказов о внесении и утверждении внесенных изменений	Подпись курирующего заместителя директора
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
протокол № 4 от 30.05.2022
заведующий кафедрой
_____ /Е.Н. Распопова /

«Согласовано»
заместитель директора
_____ /Н.Н. Красовская/
«31» мая 2022

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Гимназия №2»
_____ /Л.М.Быкова/
приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
по внеурочной деятельности
"Здорово быть здоровым"
8 класс
2022-2023 учебный год
(базовый уровень)

Автор-составитель
рабочей программы:
Основина Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры

Бийск – 2022 г.

Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол, баскетбол и футбол – одни из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, баскетболу и футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» 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.

Рабочая программа по внеурочной деятельности 8 класс "Здорово быть здоровым" составлена на основе примерной рабочей программе основного общего образования "Физическая культура", Москва 2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов - олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Содержание курса

Раздел 1. Спортивная игра в "Баскетбол"

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники перемещения, передач баскетбольного мяча разными способами. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Техничко-тактические действия игроков. Учебная игра по правилам.

Раздел 2. Спортивная игра "Волейбол"

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча разными способами. Поддачи волейбольного мяча. Тактические действия игроков. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Раздел 3. Футбол

Тактические действия в игре. Техника ударов и передач мяча.

Тематическое планирование курса

№ п/п	Название раздел	Всего часов
1	Баскетбол	15
2	Волейбол	15
3	Футбол	4

Тематическое планирование 8 класс

№	Наименование тем	Количество часов	По факту	Скорректированная	Форма проведения занятия	Цифровые образовательные ресурсы
			Дата	Дата		
1	Спортивная игра. Баскетбол. Инструктаж по ТБ на занятия по спортивным играм. Правила игры	1	02.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
2	Техника перемещений с изменением направления движения. Учебная игра	1	09.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
3	Повороты на месте с последующим ведением мяча. Учебная игра	1	16.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
4	Повороты с баскетбольным мячом с последующей его передачей игроку команды. Учебная игра	1	23.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
5	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Учебная игра	1	30.09		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
6	Подготовительные упражнения для освоения	1	07.10		Учебно-	https://resh.edu.ru/

	техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Учебная игра				тренировочные занятия	h.edu.ru/
7	Способы совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Учебная игра	1	14.10		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
8	Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении. Учебная игра	1	21.10		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
9	Способы самостоятельного обучения техники передачи баскетбольного мяча при встречном движении. Учебная игра	1	28.10		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
10	Техника перехвата баскетбольного мяча во время ведения. Учебная игра	1	11.11		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
11	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время ведения. Учебная игра	1	18.11		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
12	Способы совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра	1	25.11		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
13	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Учебная игра	1	02.12		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
14	Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Учебная игра	1	09.12		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
15	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности	1	16.12		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
16	Спортивная игра. Волейбол. Правила игры. Передачи разными способами	1	23.12		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
17	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки. Учебная игра	1	13.01		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
18	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху». Учебная игра	1	20.01		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
19	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху». Учебная игра	1	27.01		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
20	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине. Учебная игра	1	03.02		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
21	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности. Учебная игра	1	10.02		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
22	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении. Учебная игра	1	17.02		Учебно-тренировочные занятия	https://res.h.edu.ru/
23	Подача мяча верхняя, нижняя	1	03.03		Учебно-	https://res

24	Подача мяча верхняя, нижняя	1			тренировочные занятия	h.edu.ru/
25	Подача мяча верхняя, нижняя	1	10.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
26	Развитие координационных способностей во время игры	1	17.03		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
27	Развитие координационных способностей во время игры	1	07.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
28	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	14.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
29	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	21.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
30	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1				
31	Спортивная игра. Футбол. Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол	1	28.04		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
32	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	12.05		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
33	Совершенствование техники выполнения подводящих упражнений для самостоятельного освоения удара по катящемуся футбольному мячу с разбега	1	19.05		Учебно-тренировочные занятия	https://resh.edu.ru/
34	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота	1				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Интернет ресурсы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject>

**Лист дополнений и изменений в программе
по внеурочной деятельности
"Здорово быть здоровым"
учителя
Освиной Юлии Сергеевны
8 классе
2022-2023 учебный год**

№ п/п	№ урока в календарно-тематическом	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения урока	Тема проведенного урока	Причина внесения изменений	За счёт чего произошла корректировка	№ и дата приказов о внесении и утверждении внесенных изменений	Подпись курирующего заместителя директора
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №2»

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
заведующий кафедрой
_____/А.М. Соловова/
протокол № 4 от 30.05.2022

«Согласовано»
заместитель директора
_____/Н.Н.Красовская/
«31» 05. 2022

«Утверждено»
директор МБОУ «Гимназия №2»
_____/Л. М. Быкова/
приказ № 96/7 от 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

9 класс
2022-2023 учебный год

Автор-составитель
рабочей программы:
Черепанов М.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897.
3. Основной образовательной программы МБОУ «Гимназия № 2», в том числе плана внеурочной МБОУ «Гимназия № 2» на 2022-2023 учебный год.
4. Программы основного общего образования по физической культуре. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура. Рабочая программа. 5-9 классы, 2-е издание, переработанное. М.: Вентана-Граф, 2017.
5. С учетом требований Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Гимназия № 2» по учебным предметам, курсам ВД

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; содержание курса; календарно-тематическое планирование; требования к планируемым результатам курса внеурочной деятельности; список литературы; лист дополнений и изменений в рабочей программе.

Назначение программы:

- для обучающихся МБОУ «Гимназия № 2» образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МБОУ «Гимназия № 2» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- для администрации МБОУ «Гимназия № 2» программа является основанием для определения качества реализации общего образования.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» с указанием форм организации и видов деятельности

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе «Общая и физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые

9 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника.

Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Совершенствование навыков игры(6ч).

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.

Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Совершенствование навыков игры (6ч).

Общефизическая подготовка

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель.

Упражнения с предметами.

Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

Сокращения, использованные в рабочей программе: учебно-тренировочное занятие - УЧЗ

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема курса	Количество часов	Дата			Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	скорректированная	фактически		
Основы знаний 1 час							
1	Судейство.	1				УЧЗ	http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов							
2	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1				УЧЗ	http://ball.r2.ru/ Мир баскетбо л https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Передача с активным сопротивлением противника.	1				УЧЗ	
4	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	1				УЧЗ	
5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	1				УЧЗ	
6	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.	1				УЧЗ	
7	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.	1				УЧЗ	
8	Ведение с активным сопротивлением защитника.	1				УЧЗ	
9	Совершенствование навыков игры.	1				УЧЗ	
10	Совершенствование навыков игры.	1				УЧЗ	
11	Совершенствование навыков игры.	1				УЧЗ	
12	Совершенствование навыков игры.	1				Игра	
13	Совершенствование навыков игры.	1				Игра	
14	Совершенствование навыков игры.					Игра	
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12 часов							
15	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	1				УЧЗ	
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	1				УЧЗ	

17	Блокирование одиночное и групповое.	1				УЧЗ	
18	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.	1				УЧЗ	
19	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	1				УЧЗ	
20	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	1				УЧЗ	
21	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1				УЧЗ	
22	Совершенствование навыков игры.	1				Игра	http://www.gtonormy.ru
23	Совершенствование навыков игры.	1				Игра	
24	Совершенствование навыков игры.	1				Игра	
25	Совершенствование навыков игры.	1				Игра	
26	Совершенствование навыков игры.	1				Игра	
Общездоровьесберегающая физическая подготовка 4 часа							
27	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	1				УЧЗ	http://olympic.ware.com.ua /Olympic Ware
28	Метание мячей в движущуюся цель.	1				УЧЗ	
29	Упражнения с предметами.	1				УЧЗ	
30	Кроссовый бег.	1				УЧЗ	
Соревнования 4 часа							
31	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований.	1				соревнование	http://sportseptember.ru/ - газета "Спорт в школе"
32	Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	1				соревнование	
33	Игра в баскетбол. Разбор ошибок	1				соревнование	
34	Игра в волейбол. Разбор ошибок	1				соревнование	

Список литературы

Для обучающихся:

1. «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, учебник для учащихся 8-9 класс - М.:Вентана-граф, 2016 г.

Для учителя:

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура. Рабочая программа. 5-9 классы, 2-е издание, переработанное. М.: Вентана-Граф, 2017

