



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Раздольнинская основная общеобразовательная школа»


Рабочая программа курса внеурочной
деятельности «Мир движений»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол №1 от 28.08.2020г.
Руководитель МО  Старцева А.Ю.

Составитель: Летьгин Е.А.,
учитель физической культуры

Рассмотрено педсоветом
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Согласовано на методическом совете
Протокол №1 от 29.08.2020г.
Секретарь МС  Толкачева Г.В.

Утверждено: приказ №117/1 от 01.09.2020г.
директор школы  Решетняк Е.А.



п. Раздольный
2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---|
| 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности..... | 2 |
| 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности..... | 4 |
| 3. Тематическое планирование | 8 |

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мир движений» учащиеся **смогут получить знания:**

- о значимости систематических занятий физическими упражнениями в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- о названиях разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники спортивных игр;
- о наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- об основах содержания правил соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, акробатике и пр;
- о жестах судей спортивных игр;
- о игровых упражнениях, подвижных играх и эстафетах с элементами спортивных игр, легкой атлетики и пр.

Смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях физическими упражнениями;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;
- проводить контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Форма организации занятий – тренировка.

Вид деятельности – практический.

Первый год обучения (5 класс)

Основы знаний

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

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. Скоростной бег до 60 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 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, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок. Силовая подготовка.

Баскетбол

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»; ведение мяча с изменением высоты отскока, направлением движения; броски мяча в кольцо; учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол

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. Нижний прием передачи.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Футбол

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Удар (пас)

Второй год обучения (6 класс)

Основы знаний

Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. 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. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

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 60 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. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Силовая подготовка

Баскетбол

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

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Нижний прием передачи. Нижняя прямая подача.

Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Футбол

Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удар (пас).

Третий год обучения (7 класс)

Основы знаний

Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. 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. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 60 метров. Бег с высокого старта на 30, 60 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 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

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, без зрительного контроля. 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. Учебная игра «баскетбол»

Волейбол

Нижний и верхний прием передачи. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Учебная игра «волейбол» по упрощенным правилам.

Футбол

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Ведение мяча с пассивным

сопротивлением. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения (8 класс)

Основы знаний

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 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. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Акробатическая комбинация. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра «баскетбол». Ловля, передача, ведение, бросок с сопротивлением

Волейбол

Приём мяча сверху и снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра «волейбол»

Футбол

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

3. Тематическое планирование.

5 класс

| № п/п | Наименование раздела, тема занятия | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 |
| 1 | ТБ при занятиях физическими упражнениями. Высокий старт. Скоростной бег до 60 метров. | 1 |
| 2 | Метание мяча на дальность, в цель. | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с места, с разбега. | 1 |
| 4 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 4 |
| 5 | Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча на месте. | 1 |
| 6 | Ведение мяча: с изменением высоты отскока. направлением движения. | 1 |
| 7 | Броски мяча в кольцо с места. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 8 | Учебная игра «баскетбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 |
| 9 | Лазание по канату, по шведской стеке. | 1 |
| 10 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 11 | Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). | 1 |
| 12 | Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| | Спортивные игры (волейбол) | 4 |
| 13 | Стойки и перемещения игрока. Нижний прием передачи. | 1 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 15 | Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 16 | Игра «мини-волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 17 | Стойки и перемещения и игрока. Ведение мяча без сопротивления. | 1 |
| 18 | Остановка мяча и удар (пас). Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов. | 1 |
| 20 | Игра «мини-футбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 5 |
| 21 | Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча на месте. | 1 |
| 22 | Ведение мяча: с изменением высоты отскока. | 1 |

| | | |
|-------|--|----------|
| | направлением движения. | |
| 23 | Броски мяча в кольцо с места. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 24-25 | Учебная игра «баскетбол» по упрощенным правилам. | 2 |
| | Спортивные игры (волейбол) | 5 |
| 26 | Стойки и перемещения игрока. Нижний прием передачи. | 1 |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 28 | Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 29-30 | Игра «мини-волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 31 | Стойки и перемещения и игрока. Ведение мяча без сопротивления. | 1 |
| 32 | Остановка мяча и удар (пас). Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 33 | Комбинация из освоенных элементов. | 1 |
| 34 | Игра «мини-футбол» по упрощенным правилам. | 1 |

6 класс

| № п/п | Наименование раздела, тема занятия | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 |
| 1 | ТБ при занятиях физическими упражнениями. Высокий старт. Скоростной бег до 60 метров. | 1 |
| 2 | Метание мяча на дальность, в цель. | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 4 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 4 |
| 5 | Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |
| 6 | Ведение мяча: с изменением высоты отскока. направлением движения. | 1 |
| 7 | Броски мяча в кольцо с места, после ведения и двух шагов. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 8 | Учебная игра «баскетбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 |
| 9 | Лазание по канату, по шведской стеке. | 1 |
| 10 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 11 | Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). | 1 |
| 12 | Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание | 1 |

| | | |
|-------|---|----------|
| | рук в упоре лежа. | |
| | Спортивные игры (волейбол) | 4 |
| 13 | Стойки и перемещения игрока. Нижний прием передачи. | 1 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 15 | Нижняя прямая и боковая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 16 | Игра «мини-волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 17 | Перемещения игрока. Ведение мяча без сопротивления. | 1 |
| 18 | Остановка мяча и удар (пас). Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов. | 1 |
| 20 | Игра «мини-футбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 5 |
| 21 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 22 | Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание мяча) | 1 |
| 23 | Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 24 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 25 | Игра «баскетбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Спортивные игры (волейбол) | 5 |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижний прием передачи. | 1 |
| 27 | Нижняя прямая и боковая подача мяча. | 1 |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 29-30 | Игра «мини-волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 31 | Перемещения игрока. Ведение мяча без сопротивления. | 1 |
| 32 | Остановка мяча и удар (пас). Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 33 | Комбинация из освоенных элементов. | 1 |
| 34 | Игра «мини-футбол» по упрощенным правилам. | 1 |

7 класс

| № п/п | Наименование раздела, тема занятия | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 |
| 1 | ТБ при занятиях физическими упражнениями. Низкий старт. Скоростной бег до 100 метров. | 1 |
| 2 | Метание мяча на дальность, в цель. | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |

| | | |
|-------|--|----------|
| 4 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 4 |
| 5 | Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением. | 1 |
| 6 | Ведение мяча: с изменением высоты отскока. направлением движения, без зрительного контроля. | 1 |
| 7 | Броски мяча в кольцо с сопротивлением. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 8 | Учебная игра «баскетбол». | 1 |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 |
| 9 | Лазание по канату, без помощи ног (юноши). | 1 |
| 10 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 11 | Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок через «козла», ноги врозь. | 1 |
| 12 | Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| | Спортивные игры (волейбол) | 4 |
| 13-14 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. | 1 |
| 15 | Верхняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 16 | Учебная игра «волейбол». | 1 |
| | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 17 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |
| 18 | Удар по мячу. Индивидуальная техника защиты. | 1 |
| 19 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 20 | Учебная игра «мини-футбол» | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 5 |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением. | 1 |
| 22 | Ведение мяча: с изменением высоты отскока. направлением движения, без зрительного контроля. | 1 |
| 23 | Броски мяча в кольцо с сопротивлением. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 24-25 | Учебная игра «баскетбол». | 2 |
| | Спортивные игры (волейбол) | 5 |
| 26-27 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. | 2 |
| 28 | Верхняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 29-30 | Учебная игра «волейбол». | 2 |
| | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 31 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |
| 32 | Удар по мячу. Индивидуальная техника защиты. | 1 |
| 33 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 34 | Учебная игра «мини-футбол» | 1 |

8 класс

| № п/п | Наименование раздела, тема занятия | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 |
| 1 | ТБ при занятиях физическими упражнениями. Низкий старт. Скоростной бег до 100 метров. | 1 |
| 2 | Метание мяча на дальность, в цель. | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| 4 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 4 |
| 5 | Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением. | 1 |
| 6 | Ведение мяча: с изменением высоты отскока. направлением движения, без зрительного контроля, с сопротивлением. | 1 |
| 7 | Броски мяча в кольцо с сопротивлением. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 8 | Учебная игра «баскетбол». | 1 |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 |
| 9 | Лазание по канату, без помощи ног (юноши). | 1 |
| 10 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 11 | Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок через «козла», ноги врозь. | 1 |
| 12 | Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| | Спортивные игры (волейбол) | 4 |
| 13-14 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. | 2 |
| 15 | Верхняя прямая подача мяча в заданный «номер». Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 16 | Учебная игра «волейбол». | 1 |
| | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 17 | Совершенствование техники перемещений. | 1 |
| 18 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |
| 19 | Остановка мяча и удар. | 1 |
| 20 | Учебная игра «мини-футбол» | 1 |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 5 |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением. | 1 |
| 22 | Ведение мяча: с изменением высоты отскока. направлением движения, без зрительного контроля, с сопротивлением. | 1 |
| 23 | Броски мяча в кольцо с сопротивлением. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 24-25 | Учебная игра «баскетбол». | 2 |

| | | |
|-------|--|----------|
| | Спортивные игры (волейбол) | 5 |
| 26-27 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком. | 2 |
| 28 | Верхняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 29-30 | Учебная игра «волейбол». | 2 |
| | Спортивные игры (футбол) | 4 |
| 31 | Совершенствование техники перемещений. | 1 |
| 32 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |
| 33 | Остановка мяча и удар. | 1 |
| 34 | Учебная игра «мини-футбол» | 1 |