

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Нагаевская средняя школа

«РАССМОТРЕНО»

ШМО учителей естественно-математического
цикла

Протокол № _____

Руководитель ШМО _____ Великова Э.К.

« _____ » _____ 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

Хакимова С.Я.. _____

« _____ » _____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Нагаевская СШ

Меннибаев И.К. _____

« _____ » _____ 2022г.

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
Наше здоровье в наших руках 6,8 класс
2022-2023 учебный год.
Учитель: Великов К.И.**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как 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 учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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, проявление 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов 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.

№ п/п	Раздел	Форма организации	Виды деятельности
1	Основы знаний	Беседа Викторина Игра	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Обмен мнениями Использование общих приёмов решения поставленных задач; Умение характеризовать
2	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа Игра	Выполнение нормативов физической подготовки
3	Техника и тактика игр	Игра Беседа Тренинг	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Игровые упражнения Освоение приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Освоение приёмов броска мяча. Описывание техники игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.

8 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.

Бросок после остановки. Штрафной бросок.

Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Позиционная игра против зонной защиты.

Позиционная игра против зонной защиты.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Игра по правилам(4ч).

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Нападающий удар. Блокирование.

Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.

Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.

Выбор места при приёме нижней и верхней подач.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.

Игра по правилам.(4ч).

Общефизическая подготовка

Челночный бег на разную дистанцию.

Бег с ускорением.

Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).

Кроссовый бег.

Соревнования

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

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

№ п/п	Раздел	Форма организации	Виды деятельности
1	Основы знаний	Беседа Игра	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Обмен мнениями Освоение приёмов передвижения игрока.
2	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа Игра	Освоение приёмов передвижения игрока. Оценивание своих силовых способностей
3	Техника и тактика игр	Беседа Игра Соревнования	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Игровые упражнения Описывание техники игровых действий и приемов баскетбола. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывание техники игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.

Тематическое планирование

6 клас

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата	
			план	факт
	Основы знаний	2		
1	Жесты судей игры в баскетбол	1		
2	Правила игры в волейбол.	1		
	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	12		
3	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	1		
4	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1		
5	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.	1		
6	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1		
7	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	1		
8	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1		

9	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
10	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
11	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	1		
12-14	Игра в баскетбол.	3		
	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	12		
15	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	1		
16	Стартовая стойка (исходные положения)в сочетании с перемещениями.	1		
17	Перемещение приставными шагами спиной вперед. Приём мяча сверху двумя руками.	1		
18	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	1		
19	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	1		
20	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.	1		
21	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	1		

22	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	1		
23	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	1		
24- 26	Игра по правилам.	3		
	Общефизическая подготовка	5		
27	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	1		
28	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	1		
29	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.	1		
30	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.	1		
31	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	1		
	Соревнования	3		
32- 34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	3		

8 класс

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата	
			план	факт
	Основы знаний	1		
1	Судейство. Совершенствование правил игры.	1		
	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	13		
2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком	1		
3	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.	1		
4	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	1		
5	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.	1		
6	Бросок после остановки. Штрафной бросок.	1		
7	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.	1		
8	Позиционная игра против зонной защиты.	1		

9	Позиционная игра против зонной защиты.	1		
10	. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	1		
11- 14	Игра по правилам.	4		
	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	13		
15	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1		
16	Нападающий удар. Блокирование.	1		
17	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		
18	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.	1		
19	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1		
20	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку.	1		
21	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.	1		
22	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1		
23	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.	1		
24- 27	Игра по правилам.	4		

	Общefизическая подготовка	5		
28	Челночный бег на разную дистанцию.	1		
29	Бег с ускорением.	1		
30	Упражнения с предметами(гантели, эспандеры).	1		
31	Кроссовый бег.	1		
32		1		
	Соревнования	2		
33- 34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	2		

