

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ СОШ № 7

приказ от 26.08.2022 г № 157

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения  
Протокол от 25.08.2022 № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по ВР  
\_\_\_\_\_ / Л.С. Насевич

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2022

**Программа по внеурочной деятельности  
«Будущие чемпионы»  
5-6 классы**

Учителя: Немшанов Алексей Анатольевич

Квалификационная категория: первая

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будущие чемпионы» (далее – Программа) разработана на основе:

- информационно-методическое письмо Минпросвещения от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 об организации внеурочной деятельности в рамках реализации Обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее —ФГОС) основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Программой воспитания;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Основной образовательной программой МБОУ СОШ № 7

**Настоящая Программа обеспечивает:** формирование мотивации к сохранению здоровья, укрепление здоровья средствами физической культуры, создание условий для гармоничного физического развития средствами обогащения двигательного опыта и развитие двигательных качеств, приобщения к спортивным традициям.

**Цель программы** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

### **Задачи программы:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**Формы внеурочной деятельности** обучающихся в соответствии с данной программой следующие: – спортивные соревнования; - игры.

**Вид деятельности:** игровая.

**Формы представления результатов:** проведение спортивного мероприятия.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности для 5-6 класса**

#### **БАСКЕТБОЛ**

История развитие баскетбола в России.

Правила игры в баскетбол. Жесты судей.

Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

#### **ВОЛЕЙБОЛ**

Развитие волейбола в России.

Правила игры в волейбол. Жесты судей.

Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра.

**Формы внеурочной деятельности** обучающихся в соответствии с данной программой следующие: – спортивные соревнования; - игры.

**Вид деятельности:** игровая.

### **Планируемые результаты**

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные результаты) которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

#### **Личностные 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.

### **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:***

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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;

### **Тематическое планирование 5-6 класса**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Практических	Теоретических
1	Баскетбол	16	1
2	Волейбол	16	1
Итого	34	32	2

### Календарно- тематическое планирование 5-6 классов

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
1.	История развитие баскетбола в России.	1	05.09-09.09	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
2.	Правила игры в баскетбол. Жесты судей	1	12.09-16.09	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
3.	Стойка игрока, передвижение в стойке	1	19.09-23.09	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
4.	Ведение мяча правой и левой рукой	1	26.09-30.09	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
5.	Передача и ловля мяча	1	03.10-07.10	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
6.	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении	1	10.10-14.10	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
7.	Ведение мяча правой и левой рукой	1	17.10-21.10	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
8.	Передача и ловля мяча	1	24.10-28.10	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
9.	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении	1	07.11-11.11	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
10.	Ведение мяча правой и левой рукой	1	14.11-18.11	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
11.	Передача и ловля мяча	1	21.11-25.11	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
12.	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении	1	28.11-02.12	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
13.	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия;	1	05.12-09.12	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
14.	Двусторонняя игра.	1	12.12-16.12	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
15.	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия;	1	19.12-23.12	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
16.	Двусторонняя игра.	1	26.12-29.12	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
17.	Развитие волейбола России.	1	09.01-13.01	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
18.	Правила игры в волейбол. Жесты судей.	1	16.01-20.01	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
19.	Стойка игрока, передвижения;	1	23.01-27.01	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
20.	Верхняя передача мяча	1	30.01-03.02	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
21.	Верхняя передача мяча	1	06.02-10.02	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
22.	Приём снизу	1	20.02-24.02	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
23.	Приём снизу	1	27.02-03.03	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
24.	Нижняя подача	1	06.03-10.03	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
25.	Нижняя подача	1	13.03-17.03	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
26.	Верхняя передача мяча	1	20.03-24.03	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
27.	Приём снизу	1	03.04-07.04	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
28.	Верхняя передача мяча	1	10.04-14.04	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
29.	Приём снизу	1	17.04-21.04	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
30.	Нижняя подача	1	24.04-28.04	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
31.	Верхняя передача мяча	1	01.05-05.05	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
32.	Приём снизу	1	08.05-12.05	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
33.	Верхняя передача мяча	1	15.05-19.05	<a href="https://паstimдетей.рф">https://паstimдетей.рф</a>
34.	Учебная игра. Итоговое занятие	1	22.05-26.05	<a href="https://nashi-deti66.ru">https://nashi-deti66.ru</a>
Итого:		34		

