

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Илекского района

МБОУ Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Шаймарданов А.З.

Протокол № 1

от 29 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Уразаева Т.В.

Протокол № 1

от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Вавилова Е.Л.

Приказ № 112

от 30 августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Шаймарданов Анвар Завдатович  
учитель физкультуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 6-7 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта, методического конструктора внеурочной деятельности и примерной программы для внеурочной деятельности по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы.- М.: Просвещение) с учетом методических пособий для учителей: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика. Издательство «Просвещение», Москва.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю (34 часа в год). В 6 классе 34 часа, в 7 классе 34 часа.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 6-7 классов. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в частности спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола.

### 6 класс

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 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 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.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. 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

1. Основы знаний. 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.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. 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. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»,

«Футбольный бильярд».

## **7 класс**

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 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 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.

Волейбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. 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. 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.

Волейбол

1. Основы знаний. 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.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### *Регулятивные УУД.*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД.*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД.*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

- 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;

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своём здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы теоретических знаний	4	Наблюдение	<a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a>
2	Баскетбол	10	Практическая работа	<a href="https://www.fizkultura.ru/basketball">https://www.fizkultura.ru/basketball</a>
3	Волейбол	10	Практическая работа	<a href="https://www.fizkultura.ru/volleyball">https://www.fizkultura.ru/volleyball</a>
4	Футбол	10	Практическая работа	<a href="https://www.fizkultura.ru/football">https://www.fizkultura.ru/football</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>		

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы теоретических знаний	4	Наблюдение	<a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a>
2	Баскетбол	10	Практическая работа	<a href="https://www.fizkultura.ru/basketball">https://www.fizkultura.ru/basketball</a>
3	Волейбол	10	Практическая работа	<a href="https://www.fizkultura.ru/volleyball">https://www.fizkultura.ru/volleyball</a>
4	Футбол	10	Практическая работа	<a href="https://www.fizkultura.ru/football">https://www.fizkultura.ru/football</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 Класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника	1	1	0	06.09.2024
2.	Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.	1	1	0	13.09.2024
3.	Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.	1	1	0	20.09.2024
4.	Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка.	1	1	0	27.09.2024
5.	Стойки и перемещения баскетболиста.	1	0	1	04.10.2024
6.	Остановки баскетболиста	1	0	1	11.10.2024
7.	Передачи мяча	1	0	1	18.10.2024
8.	Ловля мяча	1	0	1	25.10.2024
9.	Ведение мяча	1	0	1	8.11.2024
10.	Броски в кольцо	1	0	1	15.11.2024
11.	Игра в защите	1	0	1	22.11.2024
12.	Игра в нападении	1	0	1	29.11.2024
13.	Учебная игра	1	0	1	06.12.2024
14.	Игра. Участие в соревнованиях	1	0	1	13.12.2024
15.	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	0	1	20.12.2024
16.	Стойки и перемещения игрока	1	0	1	27.12.2024
17.	Совершенствование техники передачи	1	0	1	10.01.2025
18.	Индивидуальные тактические действия в защите. Расстановка игроков	1	0	1	17.01.2025
19.	Верхняя и нижняя прямая подача	1	0	1	24.01.2025

20.	Верхняя и нижняя прямая подача	1	0	1	31.01.2025
21.	Совершенствование техники приема мяча с подачи	1	0	1	07.02.2025
22.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	0	1	14.02.2025
23.	Учебная игра	1	0	1	21.02.2025
24.	Участие в соревнованиях	1	0	1	28.02.2025
25.	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	0	1	07.03.2025
26.	Стойки и перемещения	1	0	1	14.03.2025
27.	Ведение мяча	1	0	1	21.03.2025
28.	Ведение мяча с изменением направления скорости движения	1	0	1	04.04.2025
29.	Передача мяча	1	0	1	11.04.2025
30.	Остановка катящегося мяча.	1	0	1	18.04.2025
31.	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	25.04.2025
32.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	0	1	02.05.2025
33.	Игра по упрощённым правилам	1	0	0	16.05.2025
34.	Участие в соревнованиях	1	0	1	23.05.2025
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### 7 Класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях. Что общего в спортивных играх и какие различия?	1	1	0	04.09.2024
2.	Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Закаливание организма.	1	1	0	11.09.2024
3.	Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом	1	1	0	18.09.2024

	образе жизни.				
4.	Физическая нагрузка и её влияниена частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.	1	1	0	25.09.2024
5.	Правила баскетбола. Стойки иперемещения баскетболиста	1	0	1	02.10.2024
6.	Остановки баскетболиста	1	0	1	09.10.2024
7.	Передачи мяча	1	0	1	16.10.2024
8.	Ловля мяча	1	0	1	23.10.2024
9.	Ведение мяча	1	0	1	06.11.2024
10.	Броски в кольцо	1	0	1	13.11.2024
11.	Игра в защите	1	0	1	20.11.2024
12.	Игра в нападении	1	0	1	27.11.2024
13.	Игра по упрощенным правилам	1	0	1	04.12.2024
14.	Участие в соревнованиях	1	0	1	11.12.2024
15.	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	0	1	18.12.2024
16.	Совершенствование техникипередачи	1	0	1	25.12.2024
17.	Совершенствование техникипередачи	1	0	1	15.01.2025
18.	Индивидуальные тактическиедействия в нападении.	1	0	1	22.01.2025
19.	Верхняя и нижняя прямая подача	1	0	1	29.01.2025
20.	Индивидуальные тактическиедействия в защите.	1	0	1	05.02.2025
21.	Совершенствование техники приемамяча с подачи	1	0	1	12.02.2025
22.	Прямой нападающий удар	1	0	1	19.02.2025
23.	Учебная игра	1	0	1	26.02.2025

24.	Участие в соревнованиях	1	0	1	05.03.2025
25.	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	0	1	12.03.2025
26.	Стойки и перемещения	1	0	1	19.03.2025
27.	Ведение мяча между предметами и собводкой предметов	1	0	1	26.03.2025
28.	Ведение мяча между предметами и собводкой предметов	1	0	1	09.04.2025
29.	Удар по мячу	1	0	1	16.04.2025
30.	Удары по воротам	1	0	1	23.04.2025
31.	Действия вратаря	1	0	1	30.04.2025
32.	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	07.05.2025
33.	Учебная игра	1	0	1	14.05.2025
34.	Участие в соревнованиях	1	0	1	21.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник» Рабочие программы по внеурочной деятельности по спортивным играм.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[https://www.fizkult-ura.ru/mobile\\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game) <https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>  
<https://www.fizkult-ura.ru/basketball> <https://www.fizkult-ura.ru/football>

### **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Мячи, фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, гимнастические скамейки, стенки, маты.