

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Денисовская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области
(МОУ «Денисовская СШ»)**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим Советом
МОУ «Денисовская СШ»
протокол от 31.08.2022г.
№1

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОУ «Денисовская СШ»

И.А. Пудов

Приказ от 01.09.2022г. №122-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивный»

(Основное общее образование)

Составитель программы:
Касьянов Михаил Георгиевич,
учитель физической культуры

с.Денисово, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивный» разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования;
- с требованиями основной образовательной программы МОУ «Денисовская СШ»;
- с планом внеурочной деятельности МОУ «Денисовская СШ».

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа кружка рассчитана на обучающихся основной школы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа занятий предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для обучающихся посещающих занятия ставятся частные **задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стойки и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует обучающихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
I	Футбол	10	
1	Техника передвижения. Удары по мячу ногой	2	
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения	2	
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря	2	
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом	2	
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря	2	
III	Волейбол	12	

1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки	1	
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача	1	
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху	2	
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование	1	
5	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
6	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме	2	
7	Контрольные игры и соревнования	4	
VI	Баскетбол	12	
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений	2	
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди	2	
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии	2	
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения	2	
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока	2	
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами	2	

ИТОГО:	34	
--------	----	--

Список используемой литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Учебное пособие «Физическая культура».