

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Отдел образования администрации МО МР «Боровский район»

МОУ «СОШ д. Митяево»

*ПРИНЯТО*  
на педагогическом совете школы  
протокол №1  
от «28» августа 2023 г.



*«УТВЕРЖДАЮ»*

*Директор школы*  
*[Signature]* / О.Л. Кальницкая /  
«28» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь!»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное  
**Форма организации:** школьный спортивный клуб  
**Класс:** 5-9 классы  
**Срок реализации программы:** 1 год

**Автор-составитель:**  
Шеховцов Сергей Викторович,  
учитель физической культуры

**Митяево, 2023 год**

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Данная программа разработана для успешного функционирования школьного спортивного клуба «Чемпион», в котором не первый год занимаются волейболом, баскетболом, пожарно-прикладным спортом.

Командные спортивные игры являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия спортом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игр, спортивных практик стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Во всех видах спорта, представленных в программе, постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, занятия спортом в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

## **Цели изучения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **Цели:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, баскетбол, пожарно-прикладного спорта среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол, баскетбол, обучение основам пожарно-прикладного спорта;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, баскетболу, пожарно-прикладному спорту, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

### **Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, баскетбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу, баскетболу, соревнованиям по пожарно-прикладному спорту;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

## **Методы обучения**

Основными методами обучения в данной программе являются:

- наглядные (демонстрация плакатов, схем, использование технических средств);
- словесные (лекции, беседы);
- практические (практические занятия, соревнования, демонстрация опыта, сдача нормативов).

## **Формы организации занятий**

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые.

## **Место курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» в плане внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» рассчитан на 34 часа за год обучения.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

---

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### **В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:**

- развить природные данные для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- участвовать в спартакиаде школы, в формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников;
- выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
- приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

### **Личностные результаты:**

- должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

- должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты:**

- научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической нагрузки.

## Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

---

Структура курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

- волейбол;
- баскетбол;
- пожарно-прикладной спорт.

### Модуль 1. Волейбол.

*Обучение технике подачи мяча.*

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой

*Техника нападения.*

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара.

*Техника защиты.*

Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку.

*Тактика защиты.*

Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока

*Тактика нападения.*

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.

*Игра по правилам с заданием.*

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).

### Модуль 2. Баскетбол.

*Основы знаний.*

История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

*Передача мяча.*

Передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди. Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; передачи на месте и в движении. Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник. Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Ситуационная техника передач.

#### *Ведение мяча.*

Стойка при высоком и низком ведении. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом. Изменения направления движения. Вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой и за спиной. Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом. Перевод мяча между ногами.

#### *Броски.*

Основные характеристики бросков. Бросок двумя руками от груди. Техника выполнения точностных бросков в движении. Бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета». Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11 лет). Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет). Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет). Броски одной рукой в движении сверху и снизу. Корректировка техники бросков. Подбор и добивание мяча.

#### *Игра в нападении.*

Взаимодействие двух и трех нападающих. Ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях). Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника. Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

#### *Игра в защите.*

Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве. Противодействие заслонам. Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч. Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска. Защита в численном меньшинстве.

#### *Игровая деятельность.*

Применение полученных знаний в игре. Самостоятельные решения игровых ситуаций.

### **Модуль 3. Пожарно-прикладной спорт.**

#### *Общая физическая подготовка.*

Бег. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3x10 метров. 2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.

Силовые упражнения: подтягивание на высокой перекладине, передвижение в висячем положении, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с

партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.

*Специальная (пожарно-строевая) подготовка*

Старт, изготовка и бег с лестницей. Присоединение ствола к рукавной линии. Присоединение рукавных линий к разветвлению. Тушение противня с горячей жидкостью. Одевание одежды пожарных на время. Техника подхвата рукавов. Техника быстрой скатки рукавов. Техника сматывания и разматывания спасательной веревки. Способы закрепления спасательной веревки. Вязка спасательных петель и одевание их на спасаемого. Работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.



## Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов по учебному плану
1	Волейбол	12
2	Баскетбол	12
3	Пожарно-прикладной спорт	10
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
<b>Модуль 1. Волейбол</b>			
1	Обучение технике подачи мяча	Техника безопасности. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой	2
2	Техника нападения	Техника безопасности. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара.	2
3	Техника защиты	Техника безопасности. Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку.	2
4	Тактика защиты	Техника безопасности. Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике	2

		блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока	
5	Тактика нападения	Техника безопасности. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.	2
6	Игра по правилам с заданием	Техника безопасности. Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).	2
<b>Модуль 2. Баскетбол</b>			
7	Основы знаний	Техника безопасности. История возникновения баскетбола. Гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.	1
8	Передача мяча	Техника безопасности. Передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди. Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; передачи на месте и в движении. Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник. Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников. Ситуационная техника передач.	1
9	Ведение мяча	Техника безопасности. Стойка при высоком и низком ведении. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом. Изменения направления движения. Вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой и за спиной. Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом. Перевод мяча между ногами.	2
10	Броски	Техника безопасности. Основные характеристики бросков. Бросок двумя руками от груди. Техника выполнения точностных бросков в движении. Бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета». Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11 лет). Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет). Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть	2

		или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет). Броски одной рукой в движении сверху и снизу. Корректировка техники бросков. Подбор и добивание мяча.	
11	Игра в нападении	Техника безопасности. Взаимодействие двух и трех нападающих. Ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях). Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника. Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	2
12	Игра в защите	Техника безопасности. Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве. Противодействие заслонам. Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч. Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска. Защита в численном меньшинстве.	2
13	Игровая деятельность	Техника безопасности. Применение полученных знаний в игре. Самостоятельные решения игровых ситуаций.	2
<b>Модуль 3. Пожарно-прикладной спорт</b>			
14	Общая физическая подготовка	Техника безопасности. Бег. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3x10 метров. 2 Общеразвивающие упражнения (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы. Силовые упражнения: подтягивание на высокой перекладине, передвижение в висе, поднятие туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.	2
15	Специальная	Техника безопасности. Старт, изготовка и бег с	8

	(пожарно- строевая) подготовка	лестницей. Присоединение ствола к рукавной линии. Присоединение рукавных линий к разветвлению. Тушение противня с горячей жидкостью. Одевание одежды пожарных на время. Техника подхвата рукавов. Техника быстрой скатки рукавов. Техника сматывания и разматывания спасательной веревки. Способы закрепления спасательной веревки. Вязка спасательных петель и одевание их на спасаемого. Работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.	
--	--------------------------------------	---	--