

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 121

Приложение №6  
к основной общеобразовательной программе  
-образовательной программы  
основного общего образования  
МАОУ СОШ №121

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Мой друг - спорт»**

**Уровень основного общего образования**

г. Екатеринбург  
2021

Программа курса внеурочной деятельности «Мой друг - спорт» разработана в рамках плана внеурочной деятельности ООП ООО по спортивно - оздоровительному направлению.

Программа рассчитана на 1 год обучения (5-9 классы). Объем программы: 34 часа, 1 час в неделю.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мой друг - спорт»**

### **Личностные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будет формироваться:*

- осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные результаты:**

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### Физическое развитие человека

**Баскетбол** Физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол. Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте. Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте. Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты. Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока. Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой. Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления. Броски с 3-х очковой зоны. Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения. Соревнования по баскетболу. Физическое развитие человека

**Волейбол.** Техника безопасности при занятиях волейболом. История развития волейбола. Стойки, перемещения игрока. Правила волейбола Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте. Передачи сверху двумя на месте. Правила волейбола Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи. Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи. Совершенствование нижней прямой подачи. Передачи над собой. Обучение приему мяча после подачи Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения.

**Футбол** Техника безопасности при занятиях футболом. История развития футбола. Удары по воротам. Отбор мяча. Ведение, удар, прием мяча остановка, удар по воротам. Нападение в игровых заданиях. Удары по воротам. Жонглирование. Развитие скоростных способностей, выносливости, гибкости. Судейство игры в футбол.

## 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество уч. часов	
		теория	практика
1.	Физическое развитие человека.	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол. Характеристика вида спорта. Техника передвижения.	1	
3.	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.		1
4.	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.		1
5.	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты.		1
6.	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.		1
7.	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.		1
8.	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.		1
9.	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.		1
10.	Броски с 3-х очковой зоны.		1

11.	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.		1
12.	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.		1
13.	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения.		1
14.	Соревнования по баскетболу.		1
15.	Физическое развитие человека		1
16.	Техника безопасности при занятиях волейболом. История развития волейбола.	1	
17.	Стойки, перемещения игрока. Правила волейбола		1
18.	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.		1
19.	Передачи сверху двумя на месте. Правила волейбола		1
20.	Передачи снизу двумя на месте.		1
21.	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег		1
22.	Передачи после перемещения вперёд		1
23.	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.		1
24.	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.		1
25.	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи.		1
26.	Обучение приему мяча после подачи		1
27.	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения.		1
28.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития футбола.	1	
29.	Удары по воротам. Отбор мяча.		1
30.	Ведение, удар, прием мяча остановка, удар по воротам.		1
31.	Нападение в игровых заданиях.		1
32.	Удары по воротам. Жонглирование.		1
33.	Развитие скоростных способностей, выносливости, гибкости.		1
34.	Судейство игры в футбол.	1	
		5	29
	<b>Всего</b>		<b>34</b>