

Автономная некоммерческая организация  
общеобразовательная организация  
Лицей информационных технологий «Инфотех»

Утверждена приказом  
Лицея «Инфотех»  
от 31.08.2022 № 31.08.14-ОД

Рассмотрена на Педагогическом со-  
вете, протокол № 1 от 31.08.2022

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные секции: фитнес, баскетбол, волейбол»**  
для основного общего образования  
**7-9 класс**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 7-9 классов составлена на основе ФГОС основного общего образования.

**Цель программы** – оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности школьников в активном движении. Углубленное изучение игры.

### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация фитнеса как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям фитнесом;
- обучение технике выполнения силовых упражнений;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю), ориентирована на использование учебников: Виленский, М.Я, Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е издание М.: Просвещение, 2022 г. – 104 с.

Программа проводится без оценивания.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1.1. Планируемые личностные результаты**

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

### **1.2. Планируемые 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.

### **1.3. Планируемые предметные результаты.**

#### **Результаты изучения курса должны отражать:**

- Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств
- Выполнение основных технических упражнений для совершенствования мускулатуры и состояния здоровья
- Выполнение тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития
- Знание правил и порядка занятий, понимание техники выполнения основных упражнений

#### **Выпускник получит возможность:**

- *познакомиться со видом физической активности - фитнесом;*
- *познакомиться с технологией разработки программы тренировок;*
- *познакомиться с видами и формами занятий фитнесом;*
- *самостоятельно тренироваться, организовываться с другими людьми для совместного занятия фитнесом;*
- *познакомиться со спортивной игрой баскетбол;*
- *познакомиться с технологией разработки программы тренировок;*
- *познакомиться с видами и формами занятий баскетболом;*
- *самостоятельно тренироваться, организовываться с другими людьми для совместного занятия баскетболом;*
- *познакомиться со спортивной игрой волейбол;*
- *познакомиться с технологией разработки программы тренировок;*
- *познакомиться с видами и формами занятий волейболом;*
- *самостоятельно тренироваться, организовываться с другими людьми для совместного занятия волейболом;*

## **2. Содержание курса и тематическое планирование**

### **ФИТНЕС**

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Анатомо-физиологические и технические основы занятий фитнесом.** Что такое фитнес, цель и задачи тренировок, формы занятий в соответствии с целями. Составление тренировочной программы на основе использования изученных упражнений, целесообразных для достижения тренировочной цели.

**Фитнес. Техника выполнения базовых и специальных упражнений.**

Общеразвивающие и специальные упражнения фитнесе  
 Круговая тренировка как форма занятий фитнесом  
 Упражнения для рук  
 Упражнения для ног  
 Упражнения для мышц-стабилизаторов туловища

### Тематическое планирование

#### Фитнес (7-9 класс)

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
1	ТБ. Круговая тренировка как форма занятий фитнесом	12
2	Упражнения для мышц ног	6
3	Упражнения для мышц-стабилизаторов туловища	4
4	Упражнения для рук и плечевого пояса	12
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

Тема «Анатомо-физиологические и технические основы занятий фитнесом» не имеет отдельно выделенных часов, потому что раздел изучается параллельно с изучением практических разделов программы.

### БАСКЕТБОЛ

**История баскетбола, как вида спорта.** Что такое баскетбол, цель и задачи игры, правила и порядок игры. Баскетбольная команда, соревновательная деятельность, соревнования.

#### Баскетбол. Техника выполнения приемов игры.

Общеразвивающие и специальные упражнения в баскетболе, техника перемещения по площадке и ведения мяча; техника передачи мяча одной и двумя руками.

Техника бросков мяча в кольцо с разных расстояний и разными способами.

Тактика игры в защите, оборонительные действия спортсменов. Тактика игры в нападении.

Двусторонняя игра по правилам, основы судейства

### Тематическое планирование

#### Баскетбол (7-9 класс)

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
1	ТБ. Стойка игрока, основные положения.	2

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
2	Перемещения в стойке, ведения мяча	6
3	Броски мяча, броски в кольцо с хода	5
4	Ловля и передача мяча одной и двумя руками	6
5	Защита и нападение. Тактика	5
6	Двусторонняя игра. Основы судейства	10
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

Тема «**История баскетбола, как вида спорта**» не имеет отдельно выделенных часов, потому что изучается параллельно с изучением практических разделов программы.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

**История волейбола, как вида спорта.** Что такое волейбол, цель и задачи игры, правила и порядок игры. Волейбольная команда, соревновательная деятельность, соревнования.

#### **Волейбол. Техника выполнения приемов игры.**

Общеразвивающие и специальные упражнения в волейболе, техника перемещения по площадке

Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками

Техника подачи, нападающего удара и блокирования

Игра в защите и нападении, тактические действия игроков

### **Тематическое планирование Волейбол (7-9 класс)**

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
1	ТБ. Стойка игрока, основные положения, перемещения в стойке	2
2	Передача и прием мяча способами сверху и снизу	8
3	Действия игроков у сетки, нападение и блокирование	4
4	Подача мяча	6
5	Тактические действия в обороне и защите	4
6	Двусторонняя игра	10

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

Тема «**История волейбола, как вида спорта**» не имеет отдельно выделенных часов, потому что изучается параллельно с изучением практических разделов программы.