

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №24»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

7 класс

село Иевлево, Богородицкий район, Тульская область, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» в 7 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. .ФГОС ООО, утверждённй приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
6. Примерных программ по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.-61с.-(Стандарты второго поколения)в соответствии с требованиями ФГОС.
7. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обеспечивает:

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
4. Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
5. Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2. Учебно-тематический план.

Предмет: Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»

Класс 7

Количество часов по учебному плану: Всего 35 часа; в неделю 1 час.

№п.п.	Наименование разделов, блоков, тем	Кол-во часов
1	Основы знаний о спортивных играх	В процессе занятия
2	Баскетбол	19
3	Волейбол	16
4	Итого :	35

3. Планируемые результаты курса.

Личностные результаты освоения программы курса

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса

изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

4. Информационно-тематическое обеспечение.

4. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК,
5. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение».
6. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск.
7. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2017 год.
8. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2018.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение,.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
10. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2019.-112с.

11.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2019.- 251с.

5. Календарно-тематическое планирование .

1	ИОТ № 25. Правила и организация игры баскетбол (цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении).Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в прыжке.		
2	Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и координационных качеств.		
3	Повороты без мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением направления. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини- баскетбола.		
4	Повороты с мячом после остановки. Остановка прыжком после ведения. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с изменением скорости Броски одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4,80м). Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.		
5	Остановка с мячом двумя шагами после ловли мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Игры и игровые задания 2:1.		
6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений в стойке, остановок, поворотов, ускорений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и		

	двумя руками с места и в прыжке..		
7	ИОТ №25 Технические приёмы в баскетболе: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.		
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча на месте. Бросок мяча в движении после ловли. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 3:1.		
9	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди». Оценка техники ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по правилам игры в мини- баскетбол.		
10	ИОТ № 25. Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя в движении после ловли и ведения без сопротивления защитника. Тактические действия: взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди», нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра по упрощённым правилам.		
11	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Вырывание и выбивание мяча на месте и во время ведения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.		
12	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Тактические действия : позиционное		

	нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Техника защитных действий (опека нападающего с мячом, без мяча). Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
13	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Техника защитных действий (опека нападающего с мячом, без мяча) Учебная игра по правилам мини-баскетбола.		
14	Перемещение и владение мячом развитие координационных способностей. Техника защитных действий. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.		
15	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
16	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Оценка техники комбинации из освоенных элементов. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.		
17	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра по правилам мини- баскетбола.		
19	Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Овладение игрой и		

	комплексное развитие психомоторных способностей.		
20	ИОТ№26 Достижения советских и российских волейболистов. Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Верхняя передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки		
21	Технические приёмы в волейболе: основная стойка, передвижение в стойке, остановки и имитация технических приёмов. Чередование передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.		
22	Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками в парах, наброшенного партнёром.		
23	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
24	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, верхняя передача мяча в парах через сетку с перемещением, приём мяча снизу у стены, над собой; чередования передачи сверху -приём снизу. Нижняя прямая подача мяча в стену. Тактика свободного нападения.		
25	Сочетание приёма и передач в парах: передача сверху-приём снизу; передача сверху над собой – приём снизу партнёру; приём снизу над собой – передача сверху партнёру. Нижняя подача мяча в парах на точность. Подвижные игры с элементами подачи мяча Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с		

	ограниченным числом игроков.		
26	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (приём, передачи). Нижняя прямая подача с уменьшенного расстояния. Подвижные игры с элементами подачи мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Оценка техники верхней передачи мяча в парах.		
27	ИОТ №26. Технические приёмы в волейболе: Сочетание изученных приёмов		
28	Сочетание изученных приёмов (передвижение, приём, передача). Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Техника прямого нападающего удара: Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке с подбрасывания партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
29	Сочетание изученных приёмов (передвижение, приём, передача). Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3- 6м. Нападающий удар через сетку с подбрасыванием мяча партнёром. Подвижные игры с элементами нападающего удара. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
30	Оценка техники выполнения выполнение сочетание передач в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2.		
31	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи (через сетку с 6м). Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2, 3:3.		
32	ИОТ№26 Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи). Нападающий удар с передачей из зоны 4,		

	через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
33	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нападающий удар с передачей из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
34	Оценка техники нападающего удара через сетку с подбрасыванием партнером. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола		
35	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам.		