

*Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Тазовская школа-интернат среднего общего образования*

Согласовано

Заместитель директора

по УВР

ФИО

«21» 06 2021 г.

*Буданова В.Е.*

«Утверждаю»

Директор МОУ ТШИ

Грешан А.А.

Приказ № 165 от

«25» 06 2021 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
Для 7г класса

Составитель: учитель физической культуры первой квалификационной категории  
Салиндер Александр Георгиевич

2021-2022 уч.г.

**Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 7-х классах** Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана по ФГОС, для учащихся 7г класса МКОУ и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 70 учебных часа (занятия) из расчета 2 ч в неделю.

### **1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель-** организации внеурочной деятельности нашей школы в соответствии с ФГОС - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования приемлемой общественной системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Внеурочная деятельность является частью учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Внеурочная деятельность школы направлена на достижение воспитательных результатов:

приобретение учащимися социального опыта;

формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол» для учащихся 7 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана с учетом введения 2 часа на основе:

#### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

#### **1.1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключającego воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Мегапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействию с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**1.2. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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 укрепление 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;
- 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.

### 1.3. Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);

- диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
- мониторинг личного развития воспитанников (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;

## **2. Материально-техническое обеспечение**

### *Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.

- 13. Волейбольная сетка универсальная.
- 14. Сетка волейбольная.
- 15. Аптечка.

*Пришкольный стадион (площадка):*

- 1. Игровое поле для мини-футбола.
- 2. Площадка игровая баскетбольная.
- 3. Площадка игровая волейбольная.
- 4. Гимнастическая площадка.
- 5. Полоса препятствия.

*Учебно-методическое обеспечение:*

- 1. Рабочая программа курса.
- 2. Диагностический материал.
- 3. Разработки игр.

### 3. Тематическое планирование

Учебно-тематический план на учебный год

| №<br>п/п | Спортивные игры | Количество часов |        |          |
|----------|-----------------|------------------|--------|----------|
|          |                 | Всего            | Теория | Практика |
|          |                 |                  |        |          |

|   |           |    |                    |    |
|---|-----------|----|--------------------|----|
| 1 | Баскетбол | 26 | В процессе занятий | 26 |
| 2 | Волейбол  | 24 | В процессе занятий | 24 |
| 3 | Футбол    | 20 | В процессе занятий | 20 |
|   | ИТОГО     | 70 |                    | 70 |

Тематическое планирование 7 класс

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема занятия   | Кол-во часов | Аудиторное/внеаудиторное занятие |
|-------|--------------------------------|--|--------------|----------------------------------|
|       | Баскетбол                      |  | 26           |                                  |
| 1     |                                | История развития баскетбола. ТБ на занятиях.   | 2            | Внеаудиторное                    |
| 2     |                                | Техника передвижения приставными шагами. Остановка прыжком   | 2            | Внеаудиторное                    |
| 3     |                                | Передача в различных сочетаниях.   | 2            | Внеаудиторное                    |
| 4     |                                | Техника передвижения при нападении   | 2            | Внеаудиторное                    |
| 5     |                                | Техника передвижения при защите  | 2            | Внеаудиторное                    |
| 6     |                                | СФП  | 2            | Внеаудиторное                    |
| 7     |                                | Способы ловли мяча в различной игровой ситуации  | 2            | Внеаудиторное                    |
| 8     |                                | Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 2            | Внеаудиторное                    |
| 9     |                                | Бросок мяча одной от плеча.  | 2            | Внеаудиторное                    |



|    |          |   |    |              |
|----|----------|---|----|--------------|
| 10 |          | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП   | 2  | Внеудиторное |
| 11 |          | Взаимодействие трех игроков «треугольник».  | 2  | Внеудиторное |
| 12 |          | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.                            | 2  | Внеудиторное |
| 13 |          | Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2  | Внеудиторное |
|    | Волейбол |   | 24 | Внеудиторное |
| 14 |          | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.   | 2  | Внеудиторное |
| 15 |          | Перемещения двойным шагом вперед, назад. Игра по упрощенным правилам  | 2  | Внеудиторное |
| 16 |          | Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий  | 2  | Внеудиторное |
| 17 |          | Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).   | 2  | Внеудиторное |
| 18 |          | Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.  | 2  | Внеудиторное |
| 19 |          | Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.  | 2  | Внеудиторное |
| 20 |          | Передача мяча сверху двумя руками в парах.  | 2  | Внеудиторное |

|    |        |  |    |              |
|----|--------|--|----|--------------|
| 21 |        | Передача мяча над собой на месте, в движении.  | 2  | Внеудиторное |
| 22 |        | Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.                                   | 2  | Внеудиторное |
| 23 |        | Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.   | 2  | Внеудиторное |
| 24 |        | Применение изученных способов передач, подач, приема мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2  | Внеудиторное |
|    |        | Учебная двусторонняя игра.   | 2  | Внеудиторное |
|    | Футбол |  | 20 |              |
| 25 |        | Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра          | 2  | Внеудиторное |
| 26 |        | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.           | 2  | Внеудиторное |
| 27 |        | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.            | 2  | Внеудиторное |
| 28 |        | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра                | 2  | Внеудиторное |
| 29 |        | Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов                  | 2  | Внеудиторное |

|    |  |   |   |              |
|----|--|---|---|--------------|
| 30 |  | Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам  | 2 | Внеудиторное |
| 31 |  | Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения | 2 | Внеудиторное |
| 32 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.                                    | 2 | Внеудиторное |
| 33 |  | Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.   | 2 | Внеудиторное |
| 34 |  | Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра.   | 2 | Внеудиторное |
| 35 |  | Сдача нормативов.   | 2 | Внеудиторное |

#### 4. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.