

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

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР Буданова В. Е.  
ФИО В. Е. Буданова  
« 21 » 06 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ ТШИ  
Грешан А.А.  
Приказ № 105 от  
« 25 » 06 2021 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
Для 7н класса  
Составитель: учитель физической культуры первой квалификационной категории  
Казаков Дмитрий Михайлович

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 7н 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 принимаемой обществом 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 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 всей 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 физическому 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 вредных факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные 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 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 личностного 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.
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

№ 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/в неаудиторное 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	Внеаудиторное
11		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2	Внеаудиторное



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 вперёд.	2	Внеудиторное
15		Перемещения двойным шагом вперёд, 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 вперёд-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 столой.	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			2	Внеудиторное

