


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 с углублённым изучением
отдельных предметов»**

«Согласовано»

заместитель директора по ВР

 /К.А. Ложникова

«28» августа 2023

«Утверждено»

директор МБОУ СОШ №12

 /М.С. Реслер

приказ № 308 от 28.08.2023 г

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

**учителя высшей квалификационной категории
Ермоленко Марины Егоровны**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
основное общее образование, 7 класс
(базовый уровень)**

2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» 7 класс составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ч. 6 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации (департамент государственной политики в сфере общего образования) от 28 октября 2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
4. Учебного плана МБОУ «СОШ № 12 с углубленным изучением отдельных предметов» на 2023/2024 учебный год.
5. Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МБОУ СОШ №12.
6. Положения о рабочей программе МБОУ СОШ №12.
7. Авторской программы учебного предмета Т. В. Петровой, методическими рекомендациями.

Актуальность изучения учебного предмета, курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» - одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цели и задачи изучения учебного предмета, курса

Цель курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- 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.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Количество учебных часов, на реализацию рабочей программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 7 классов. Из расчета 34 учебных недель всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты освоения учебного предмета, курса

- 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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
 - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета, курса

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.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ урока	Содержание	Характеристика видов деятельности обучающихся
Баскетбол - 14 часов		
1-4	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по спортивным играм. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние занятий спортивными играми на укрепление здоровья и основные системы организма. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Знать правила безопасности на занятиях спортивными играми. Уметь выполнять основные стойки игрока, перемещения, повороты с мячом и без мяча. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.
5-9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
10-14	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Участие в соревнованиях. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.
Волейбол - 14 часов		
15-16	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение	Знать правила безопасности на занятиях спортивными играми. Уметь выполнять основные стойки игрока, перемещения. Использовать игру

	заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.
17-28	Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.
Футбол - 6		
29-34	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; уметь выполнять основные стойки игрока, перемещения.
	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания	Называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата				Тема
	Классы				
	7 А	7 Б	7 В	7 Г	
Баскетбол — 14 часов					
1					Совершенствование перемещений и остановок мяча
2					Совершенствование перемещений и остановок мяча
3					Совершенствование перемещений и остановок мяча
4					Передача мяча. Бросок мяча в движении
5					Передача мяча. Бросок мяча в движении
6					Передача мяча. Бросок мяча в движении
7					Бросок мяча в прыжке
8					Бросок мяча в прыжке
9					Бросок мяча в прыжке
10					Игра в защите
11					Игра в нападении
12					Двухсторонняя учебная игра
13					Судейство и организация соревнований
14					Участие в соревнованиях
Волейбол — 14 часов					
15					Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке
16					Передача двумя руками назад
17					Прямой нападающий удар
18					Прямой нападающий удар
19					Прямой нападающий удар
20					Совершенствование приема мяча с подачи и в защите
21					Совершенствование приема мяча с подачи и в защите
22					Совершенствование приема мяча с подачи и в защите
23					Одиночное блокирование и страховка
24					Одиночное блокирование и страховка
25					Одиночное блокирование и страховка

26					Двусторонняя учебная игра
27					Командные тактические действия в нападении и защите
28					Судейская практика, участие в соревнованиях
Футбол - 6 часов					
29					Стоики и перемещения
30					Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов
31					Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу
32					Тактические действия, тактика вратаря
33					Тактика игры в нападении и защите
34					Судейская практика
ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 34					

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Физическая культура: рабочая программа: 5—9 классы: учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М.: Вентана-Граф, 2017. — 61, [2] с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. —М. : Просвещение, 2017. —95 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. —М. : Просвещение, 2017. —77 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. —М. : Просвещение, 2017. —93 с.

Учебно-лабораторное оборудование в соответствии с паспортом кабинета

