

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена	Согласовано	Принята
на заседании	С МС	Педагогическим Советом
протокол № <u>1</u>	<u>22.08</u> 20 <u>23</u> г.	протокол № <u>1</u> от <u>22.08</u> 20 <u>23</u> г.
рук. ШМО	Председатель МС	



Приказ № 144 от 22.08 20 23 г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Спортивные игры»

класс 7

количество часов в год- 34 в неделю – 1.

Составитель: Квачёв А.П.

х. Лихой
2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 7 класса разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2023 – 2024 учебный год основного общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ; Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012. – 61с. – (Стандарты второго поколения); Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2013.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2023 - 2024 учебный год рабочая программа реализуется за 34 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы – 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

КУРСА 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 исключаящего воздействие 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, 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.

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 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;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Пионербол (10 ч.)

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. История возникновения игры пионербол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по пионерболу.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра

Раздел 2. Волейбол (10 ч.)

Учебная игра в пионербол. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.

Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки». Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола

Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам. Пионербол с элементами волейбола. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.

Раздел 3. Настольный теннис (15 ч.)

Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка

Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подачи. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева. Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра с изученными элементами.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Пионербол	10
2	Волейбол	10

3	Настольный теннис	15
	ИТОГО	35

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема занятия	Кол- во часо в	Тип занятия	ЦОР	Дата	
					План	Факт.
Раздел 1. Пионербол						
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1	Группо вое	https://infourok.ru/	05.09	
2.	История возникновения игры пионербол. Правила игры	1	Группо вое	https://infourok.ru/	12.09	
3.	Организация и проведение соревнований по пионерболу	1	Группо вое	https://infourok.ru/	19.09	
4.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	Группо вое	https://infourok.ru/	26.09	
5.	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1	Группо вое	https://infourok.ru/	03.10	
6.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и	1	Группо вое	https://infourok.ru/	10.10	

	с 2-3 шагов разбега					
7.	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	1	Групповое	https://infourok.ru/	17.10	
8.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1	Групповое	https://infourok.ru/	24.10	
9.	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	2	Групповое	https://infourok.ru/	07.11 14.11	
Раздел 2. Волейбол						
10.	Учебная игра в пионербол Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1	Групповое	https://infourok.ru/	21.11	
11.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу	1	Групповое	https://infourok.ru/	28.11	
12.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1	Групповое	https://infourok.ru/	05.12	
13.	Верхняя и нижняя передача	1	Групповое	https://infourok.ru/	12.12	

	мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол					
14.	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки» Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Групповое	https://infourok.ru/	19.12	
15.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1	Групповое	https://infourok.ru/	26.12	
16.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1	Групповое	https://infourok.ru/	09.01	
17.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней	1	Групповое	https://infourok.ru/	16.01	

	подачи. Пионербол с элементами волейбола Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам					
18.	Пионербол с элементами волейбола	1	Группо вое	https://infourok.ru/	23.01	
19.	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1	Группо вое	https://infourok.ru/	30.01	
Раздел 3. Теннис						
20.	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1	Группо вое	https://infourok.ru/	06.02	
21.	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	2	Группо вое	https://infourok.ru/	13.02 20.02	
22.	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами Совершенствова	1	Группо вое	https://infourok.ru/	27.02	

	ние выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи					
23.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	1	Групповое	https://infourok.ru/	05.03	
24.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	1	Групповое	https://infourok.ru/	12.03	
25.	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1	Групповое	https://infourok.ru/	19.03	
26. 2 7	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	2	Групповое	https://infourok.ru/	02.04 09.04	
28 2 9	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	2	Групповое	https://infourok.ru/	16.04 23.04	
30 3 1	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре	2	Групповое	https://infourok.ru/	07.05 14.05	
32 3 3	Учебная игра с изученными элементами	1	Групповое	https://infourok.ru/	21.05	

	Итого				34ч	
--	-------	--	--	--	-----	--