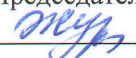


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08.2022 г.
рук. ЦМО


Согласовано
С МС
26.08.2022 г.
Председатель МС


Принята
Педагогическим Советом
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю
Директор школы: 
/Журавлева Н.В./
Приказ № 17 от 01.09.2022 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Спортивные игры»

класс 7

количество часов в год- 34, в неделю – 1.

Составитель: Квачёв А.П.

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 2022 – 2023 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, 35 учебных недель в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2022 - 2023 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 программы

Подвижные игры(13 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную

(полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Спортивная лапта: беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подача мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель», «Крученный мяч».

Настольный теннис: начальные и основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры: «Крученный мяч», «Ракета».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

ОФП(8 ч.)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Баскетбол(4 ч.)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Пионербол(4 ч.)

прыжковые упражнения, удары по мячу, подача, блок, прием мяча.

Футбол(5 ч.)

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Виды деятельности	Дата	
					План	Факт.
<u>Подвижные игры(13 ч.)</u>						
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях. Игра «К своим флажкам».	1	Групповое	Проведение инструктажа по технике безопасности.	01.09	
2.	Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам	1	Групповое	Освоение универсальных умений по взаимодействию в группах.	08.09	
3.	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	1	Групповое	Развивать умение играть в подвижные игры.	15.09	
4.	Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Групповое	Практические тренировки.	22.09	
5.	Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки»	1	Групповое	Развивать умение следить за выполнением правил игры	29.09	
6.	Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1	Групповое	Освоение универсальных умений по взаимодействию в группах.	06.10	
7.	Подвижная игра «Борьба за знамя»	1	Групповое	Развивать умение играть в подвижные игры.	13.10	
8.	Подвижная игра «Борьба за знамя»	1	Групповое	Практические тренировки.	20.10	
9.	Подвижная игра «Один в поле воин»	2	Групповое	Развивать умение следить за выполнением правил игры.	27.10 10.11	

10.	Подвижная игра «Зарница»	1	Групповое	Развивать умение играть в подвижные игры.	17.11	
11.	Подвижная игра «Зарница»	1	Групповое	Практические тренировки.	24.11	
12.	Подвижная игра «Часовые»	1	Групповое	Развивать умение следить за выполнением правил игры.	01.12	
13.	ОФП(8 ч.)					
14.	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Групповое	Развивать умение делать коррективную движений	08.12	
15.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Групповое	Выполнение упражнений в равновесии	15.12	
16.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Групповое	Практические тренировки.	22.12	
17.	Развитие выносливости . Прыжки со скакалкой.	1	Групповое	Практические тренировки.	12.01	
18.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Групповое	Практические тренировки.	19.01	
19.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Групповое	Практические тренировки.	26.01	
20.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Групповое	Практические тренировки.	02.02	
21.	Беговые упражнения	1	Групповое	Практические тренировки.	09.02	
22.	Баскетбол(4 ч.) Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	2	Групповое	Практические тренировки.	16.02 02.03	
23.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Групповое	Практические тренировки.	09.03	
24.	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Групповое	Практические тренировки.	16.03	

	Бросок мяча в щит					
25.	Пионербол(4 ч.) Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1	Групповое	Практические тренировки.	30.03	
26.	Организация и проведение соревнований по пионерболу	1	Групповое	Практические тренировки.	06.04	
27. 28	Организация и проведение соревнований по пионерболу	2	Групповое	Практические тренировки.	13.04 20.04	
29 30	Футбол(5 ч.) Правила безопасности на занятиях футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу	2	Групповое	Практические тренировки.	27.04 04.05	
31 32	Футбольный турнир.	2	Групповое	Практические тренировки.	11.05 18.05	
33 34	Двухсторонняя игра.	2	Групповое	Практические тренировки.	25.05	
	Итого				34ч	