

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК учителей физической
культуры
Протокол № 6 от
22.06.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
_____ / Свиридова А.Г. /
«22» «06» 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ / Е.В.Лебедева /
Приказ № 310 от «23».06.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»
для обучающихся 7 классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 7 класса составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» в соответствии с ООП ООО МАОУ СОШ №10 с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа рассчитана на 34 часов в год и предполагает следующие разделы: баскетбол (10 часов), волейбол (10 часов), футбол (14 часов).

Содержание программы

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.

Программа внеурочной деятельности «К Олимпийским вершинам» может рассматриваться как 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.

№ п/п	Раздел	Предметное содержание
1.	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки). Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Прыжки в длину с места, с разбега, повторные из полного приседа и т.д. Метания малого мяча с места, баскетбольных мячей на дальность.
2.	Специальная физическая подготовка	Специальный комплекс упражнений для тренировки мышц рук: ведение одного-двух мячей, передачи двух-трёх мячей у стены на время – 30-40 секунд, отбивание или ловля двух-трёх теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м., передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками. Ведение трёх мячей на время – 30 сек.

		<p>Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30 – 40 сек. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей на время – до 30 сек.</p> <p>Упражнения для развития ловкости, скоростно-силовых качеств, прыгучести. Силовая подготовка.</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на руках, кувьрки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p>
3.	Баскетбол	<p>Основы знаний. Правила игры. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.</p> <p>Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Игры и соревнования.</p>
4.	Волейбол	<p>Основы знаний. Правила игры. Основные линии разметки спортивной площадки. Специальная разминка волейболиста.</p> <p>Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.</p> <p>Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.</p> <p>Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.</p> <p>Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Игры и соревнования.</p>
5.	Футбол	<p>Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.</p> <p>Техника передвижения. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу головой, ногой. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игры и соревнования.</p>

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение обучающимися знаний об основах здорового образа жизни;
- об основных нормах гигиены;
- о технике безопасности при занятии спортом;
- о русских народных играх;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами, освоения программы обучающимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами, освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы:

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами, освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

Обучающийся научится:

- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- влиянию здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, ловкости, гибкости);

- правилам соревнований по спортивным играм;
- жестам судьи спортивных игр;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Обучающийся получит возможность 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;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из спорных игровых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отстаивать свою нравственную позицию в различных игровых ситуациях;
- терминологии разучиваемых технических приёмов игры и основам правильной техники;
- проводить судейство спортивных игр.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов на изучение раздела			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Внутрипредметный модуль
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Общая физическая подготовка	в процессе занятия			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/	
2	Специальная физическая подготовка	в процессе занятия			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/	
	Баскетбол	10			Российская	

3					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/	
4	Волейбол	10			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/	
5	Футбол	14			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/	
6	Контрольное занятие					
	Итого	34				

Поурочное планирование

№ п\п	Тема урока	Дополнительные сведения
	Волейбол	10 ч
1	Техника безопасности при занятиях волейболом.	Презентация
2	Стойки, перемещения игрока. Правила волейбола.	Спортивные викторины и конкурсы
3	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	Игра по станциям
4	Передачи сверху двумя на месте.	Игра по станциям
5	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4х9м	Судейская практика, учебная игра
6	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг	Учебная игра
7	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	Учебная игра
8	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	Школьные соревнования
9	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	Судейская практика, учебная игра
10	Соревнования по волейболу	Анализ соревнований, учебная игра
	Баскетбол	10 ч
11	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Презентация
12	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	Спортивные викторины и конкурсы
13	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте	Игра по станциям
14	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	Игра по станциям
15	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	Учебная игра
16	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	Презентация, учебная игра
17	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	Учебная игра
18	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	Учебная игра
19	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	Соревнования
20	Соревнования по баскетболу	Школьные соревнования

	Футбол	14
21	Техника безопасности при занятиях футболом	Презентация
22	Правила футбола. Стойки игрока. Перемещения.	Игра по станциям
23	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	Учебная игра
24	Старты из различных исходных положений. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	Учебная игра
25	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	Соревнования
26	Ведение. Передачи в движении. Игра.	Школьные соревнования
27	Удары по воротам. Отбор мяча.	Учебная игра
28	Игра в футбол с судейством.	Учебная игра
29	Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. Игры и игровые задания.	Соревнования, судейская практика
30	Удары по воротам на месте и в движении. Игра 1x1, 2x2.	Соревнования, судейская практика
31	Передача мяча на месте и в движении, игра в квадрат.	Анализ учебной игры
32	Техника игры вратаря. Ловля, игра на выходе, вынос.	Анализ учебной игры
33	Правила игры. Судейство футбольного матча.	Соревнования, судейская практика
34	Тактика. Игра в нападении и защите. Соревнования по футболу	Анализ соревнований, учебная игра