

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №34»

Рассмотрена
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол №1 от 30.08.2023

Принята
Педагогическим советом
МБУ «Школа № 34»
Протокол №1 от 31.08.2023

Утверждена
Директор МБУ «Школа №34»
А.Е. Стегачева
Приказ № 447 –од от 31.08.2023

Рабочая программа внеурочной деятельности

Спортивные игры

7 класс

Направление:: на обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учителя физкультуры

Китова Т.Ю., Малинина И.С., Каманина Л.Г.

Тольятти

2023 г.

Программа создана на основе примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате освоения курса обучающиеся должны освоить основные задачи программы
Обучающие:

- обучать навыкам игры , судейской и инструкторской практике данной игры;
- дать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости

Воспитательные:

- сформировать навыки коллективизма;
- воспитывать организованность, дисциплину, волю

Развивающие:

- способствовать общему физическому и духовному развитию;
- развивать острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления.

В основе организации учебного процесса лежат принципы:

своевременного и качественного проведения тренировок,
высокой требовательности к обучающимся по соблюдению режима, правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в быту.
добровольности выбора детского объединения (секции).

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческое отношение к деятельности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности
- воспитание у подростков высоких нравственных и волевых качеств,
- формирование потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств

Программа включает в себя следующие разделы по обучению игре волейбол:

„Теоретические сведения “;

„Общая физическая подготовка “:

„ Специальная физическая подготовка “

„Техническая подготовка “;

„Тактическая подготовка “;

„Интегральная подготовка“;

„Требования к обучающим“

Личностные УУД

Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки, нравственная ориентация). Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учёбе). Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность).

Регулятивные УУД

Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить ее словесно)

Составлять план действий по решению проблемы(задачи)

Осуществлять действия по реализации плана, прилагая усилия для преодоления трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут.

Соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.

Познавательные УУД

Извлекать информацию. Ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания. Делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания (энциклопедии, словари, справочники, СМИ, интернет-ресурсы и пр.) Добывать новые знания (информацию) из различных источников и разными способами (наблюдение, чтение, слушание)

Перерабатывать информацию (анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия) для получения необходимого результата – в том числе и для создания нового продукта. Преобразовывать

Коммуникативные УУД

Доносить свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи.

Понимать другие позиции (взгляды, интересы)

Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, 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. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Формы организации: групповая, индивидуальная, фронтальная

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, соревнования

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. 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.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Формы организации: групповая, индивидуальная, фронтальная

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, соревнования

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Формы организации: групповая, индивидуальная, фронтальная

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, соревнования

3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	теория	практика
Баскетбол				
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	2	2	
2	Стойки и перемещения баскетболиста	2		2
3	Остановки: «Прыжком»	2		2
4	«В два шага»	2		2

5	Передачи мяча	2		2
6	Ловля мяча	2		2
7	Ведение мяча	2		2
8	Броски в кольцо	2		2
9	Подвижные игры	2		2
10	Подвижные игры	2		2
11	Подвижные игры	2		2
12	Подвижные игры	2		2
Волейбол				
13	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	2	2	
14	Перемещения	2		2
15	Перемещения	2		2
16	Передача	3		3
17	Сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль	1		1
18	Нижняя прямая подача с середины площадки	2		2
19	Нижняя прямая подача с середины площадки	2		2
20	Прием мяча	2		2
21	Прием мяча	2		2
22	Подвижные игры и эстафеты	2		2
23	Подвижные игры и эстафеты	2		2
24	Подвижные игры и эстафеты	2		2
Футбол				
25	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	2	2	
26	Стоики и перемещения	2		2
27	Стоики и перемещения	2		2
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2		2
29	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2		2
30	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2		2
31	Удар внутренней стороной стопы по мячу,	2		2

	катыщемуся навстречу			
32	Передачи мяча	2		2
33	Подвижные игры	3		3
34	Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль.	1		1
	Итого	68	6	62