

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

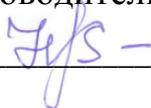
Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации городского округа Певек

МБОУ СШ с.Рыткучи

РАССМОТРЕНО

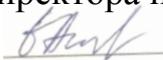
Руководитель МО



Нурова С. Б.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР



Алиева Б.В.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора



Кафизова А.К.

Приказ №01-11/138
от «19» июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
ШСК «Аатгыр»
на 2023-2024 учебный год
(основное общее образование)
для обучающихся 7 класса

Составитель:

Шубин Г.И., учитель физической культуры

с. Рыткучи, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС (Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта НОО, ООО, СОО»). Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих **задач**:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

2. Требования к уровню подготовки обучающихся.

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 исключающего 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 освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, спортивных игр;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивными играми и правилами его предупреждения;
- основы судейства спортивных игр;.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами спортивных игр;;
- уметь организовать самостоятельные занятия по спортивным играм, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по спортивным играм в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое

Формы организаций занятий: соревнования, игры, сдача нормативов, ОФП, беседа.

Система контроля: курс завершается сдачей нормативов и соревнованиями.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля: вводный, текущий и итоговый.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

3. Содержание программы

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Раздел 1. Баскетбол (6 ч)

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Раздел 2. Волейбол (6 ч)

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Раздел 3. Футбол (5 ч)

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

4. Тематическое планирование

Разделы программы	№ занятия	Тема занятия	Виды деятельности	Форма занятия	Количество часов			Формирование УУД
					всего	теория	практика	
Раздел 1. Баскетбол	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	2	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	3	Защитные действия в игре.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	4	Учебная игра баскетбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	5	Учебная игра баскетбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	6	Тактические действия в нападении.	Познавательный	Практическое занятие	1		1	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
Раздел 2. Волейбол	7	Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	8	Приемы и передачи мяча.	Познавательный	Практическое	1		1	Научатся выполнять подачу мяча и

		ный	е занятие				прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
9	Верхняя прямая подача мяча.	Познавательный	Практическое занятие	1		1	Научатся выполнять верхнюю подачу мяча. Принимать мяч после подачи. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
10	Нападающий удар.	Познавательный	Практическое занятие	1		1	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
11	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
12	Защитные действия. Игра волейбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
Раздел 3. Футбол	13	Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъемом стопы	Познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Научить передачи мяча внутренней стороны стопы и подъемом стопы. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	14	Остановка мяча подъемом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять остановку мяча подъемом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	15	Остановка мяча подъемом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять остановку мяча подъемом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	16	Удары по воротам	Познавательный	Практическое	1		1	Научатся выполнять удар по воротам.

	Техники нанесения удара. Игра в футбол.	ный	е занятие, игра				Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
17	Остановка высоко летящего мяча. Отбивание мяча. Игра в футбол.	Познавательный	Практическое занятие, игра, сдача нормативов	1		1	Научатся выполнять удар по воротам. Остановка высоко летящего мяча. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

5. Список использованной литературы

1. Сеть интернет
2. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
3. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).