

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 7 классе составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (приказ МО РФ №373 от 06.10.2009 – М: Просвещение, 2012);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- авторской программы внеурочной деятельности «Спортивные игры», начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

Реализация курса рассчитана на организацию работы учащихся во внеурочное время. Занятия проводятся по 4 часу в неделю. Курс программы на 2018-2019 уч. год рассчитан на 68 часов, также предполагается проведение в каникулярный период.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

<i>Личностные результаты</i>	<i>Метапредметные результаты</i>
Включают: <ul style="list-style-type: none">• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;• сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;• способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.	Включают: <ul style="list-style-type: none">• освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) - регулятивные, - познавательные, - коммуникативные;• способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками; построение индивидуальной образовательной траектории.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ожидаемые результаты работы по программе: в результате освоения материала программы обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол и бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
 - соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - осуществлять рефлексию в ходе и по окончании деятельности;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
 - повысить уровень своей физической подготовленности;
 - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
 - следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Содержание спортивно-оздоровительного программы «Спортивные игры»

Знания о физической культуре:

Физическая культура и спорт. История развития спортивных игр (баскетбола, футбола, волейбола, бадминтона). Достижения советских спортсменов, их выступления на первенствах Европы и мира, Олимпийских играх. Роль комплекса ГТО в развитии физической культуры и

спорта. **Гигиена, предупреждение травм.** Гигиена начинающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Врачебный контроль. Предупреждение травм и оказание первой помощи. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по спортивным играм(футбола, волейбола, баскетбола, бадминтона). Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Физическое совершенствование:

Футбол

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол.

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

Тематический план с учетом рабочей программы воспитания

Спортивные игры	Количество часов	Воспитательный компонент
Футбол	10	Легендарные баскетболисты
Баскетбол	8	Легендарные баскетболисты
Волейбол	11	Легендарные волейболисты
Русская лапта	6	Легенды мирового футбола
ИТОГО	34	

Календарно -тематическое планирование по внеурочной деятельности в 7 классе

№ занятия	Название	Кол-во часов	Дата проведения		
			план	факт	корр
Футбол (10 ч)					
1	Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Техника передвижения				
2	Удары серединой лба				
3	Остановка мяча грудью. Ведение мяча внутренней стороной стопы Учебная игра.				
4	Обманные движения (ложная и действительная фазы движения). Отбор мяча – толчком соперника				
5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря (бросок мяча рукой)				
6	Тактика игры в футбол, тактика нападения, индивидуальные действия с мячом. Учебная игра.				
7	Тактика защиты, тактика вратаря. Учебная игра.				
8	Отбор мяча в подкате. Учебная игра.				
9	Выполнение комбинации из освоенных элементов.				
10	Соревнование по мини – футболу.				
Баскетбол (8 ч)					
11	Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.				
12	Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.				
13	Ведение мяча с переводом на другую руку. Передача мяча двумя руками снизу.				
14	Броски мяча в движении. Перехват мяча.				
15	Бросок с трех очковой линии.				
16	Групповые действия(нападение быстрым прорывом). Учебная игра				
17	Соревнования по баскетболу				
Волейбол (11 ч)					
18	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание способов перемещения.				
19	Передача мяча сверху двумя руками в парах.				
20	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Спираль».				
21	Передача на точность. Встречная передача.				
22	Подача мяча: верхняя прямая. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол.				
23	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижная				

	игра «Охотники и утки».				
24	Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.				
25	Техника защиты. Блокирование.				
26	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи				
27	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Пионербол с элементами волейбола				
28	«Пионербол» - учебная игра.				
Русская лапта (6 ч)					
29	Техника безопасности игры . Техника перемещений.				
30	Удары сверху с набрасыванием, удары снизу .				
31	Подача				
32	Тренировка ударов справа и слева. Далёкий удар с замаха сверху.				
33	Короткие удары. Эстафета с применением элементов игры				
34	Свободная игра. Игра на счет.				