Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от \_29\_ августа 2024 г.

№ 222-ОД

|  |
| --- |
| **Рабочая программа**  **внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**  **«Спортивные игры»**  **для 7 А, Б класса** |
|  |
|  |

Составитель:

Сундукова Екатерина Анатольевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

п. Юность 2024

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных  на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

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: пионербола, волейбола, баскетбола 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.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

**внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**

**«Спортивные игры»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Спортивные игры» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ**

**внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры»**

Общей целью школьного образования по спортивным играм является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Спортивные игры», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

**Содержание занятий**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Цель:** Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

**Физическое совершенствование.**

**«Спортивные игры»**

**2.1 .Баскетбол**. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

**2.2 Волейбол**. Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

***2*.3 Футбол.**Введение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Цель:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, баскетбол и футбол

**Планируемые результаты освоения содержания занятий**

**Личностные результаты**

* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
* **Метапредметные результаты характеризуют** сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе. согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* **Предметные результаты**характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности.

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | **Планируемые образовательные результаты обучающихся** | **Виды, формы контроля** | **Электронные образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о спортивных играх. 1 часа** | | |  | | |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | 1 | Обучающийся научится: - ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; Изучить правила игры волейбола, баскетбола и футбола  Обучающийся получит возможность научиться  Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта.  - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | Устный опрос; | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584550704&usg=AOvVaw3h3Y8ZNlxgmr-FuOPIAexl) |
|  | **Раздел 2. Физическое совершенствование**  **(33 часа)** | | |  |  |
| **2.1** | Баскетбол | 12 | Обучающийся научится:   * иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. * Знать терминологию в баскетболе. * основные приемы в баскетболе; * влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; * правила игры, организация и проведения соревнований; * иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. * Знать терминологию в баскетболе. * основные приемы в баскетболе; * влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; * правила игры, организация и проведения соревнований;   Обучающийся получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом. * выполнять технические приемы в игре; * выполнять основные приемы в баскетболе:стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение. * научится применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру; * научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;   - преобразовывать информацию из одной формы в  другую на основе заданий, данных учителем | Практическая работа; | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584550704&usg=AOvVaw3h3Y8ZNlxgmr-FuOPIAexl) |
| **2.2** | Волейбол | 16 | Обучающийся получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; * выполнять технические приемы в игре; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;   преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  Обучающийся получит возможность научиться:  -соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;  - выполнять технические приемы в игре;  выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;  выполнять технические приемы в игре;  подвижные игры с элементами волейбола;  развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом; применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. | Практическая работа; | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584550704&usg=AOvVaw3h3Y8ZNlxgmr-FuOPIAexl) |
| **2.3** | Футбол | 4 | получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях футболом * выполнять технические приемы в игре; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;   преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  Обучающийся получит возможность научиться:  соблюдать правила ТБ при занятиях футболом;  развивать физические качества и физические способности при занятии футболом;  применять терминологию в футболе и правила игры, уметь судить игру правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности  преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584550704&usg=AOvVaw3h3Y8ZNlxgmr-FuOPIAexl) |
|  | ИТОГО: | **34** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела, темы** | **Плановые сроки прохождения темы** | **Фактические сроки**  **(и /или коррекция)** | | |
| 7-А | | 7-Б |
| **Раздел 1. Знания о спортивных играх ( 1 час)** | | | | | |
| 1(1) | Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси.    Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта. | 02.09-06.09 |  |  | |
| **Раздел 2.Физическое совершенствование (33 часа)**  **Футбол (10 часов)** | | | | | |
| 2 (1) | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Основные правила игры. | 09.09-13.09 |  |  | |
| 3 (2) | Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. | 16.09-20.09 |  |  | |
| 4 (3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча. | 23.09-27.09 |  |  | |
| 5 (4) | Техника остановки и передачи мяча. Учебная игра «Футбол». | 30.09-04.10 |  |  | |
| 6 (5) | Передача мяча различными способами. Учебная игра «Футбол». | 07.10-11.10 |  |  | |
| 7 (6) | Ведение мяча. Учебная игра «Футбол». | 14.10-18.10 |  |  | |
| 8 (7) | Удар по мячу серединой подьема. Игровые задания. | 21.10-25.10 |  |  | |
| 9 (8) | Круговая тренировка. Основные приемы игры. | 05.11-08.11 |  |  | |
| 10 (9) | Контрольные упражнения. Игра «Футбол». | 11.11-14.11 |  |  | |
| 11 (10) | Двусторонняя учебная игра. | 18.11-22.11 |  |  | |
| **Волейбол (12 часов)** | | | | | |
| 12 (1) | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол | 25.11-29.11 |  |  | |
| 13 (2) | Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу | 02.12-06.12 |  |  | |
| 14 (3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | 09.12-13.12 |  |  | |
| 15 (4) | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | 16.12-20.12 |  |  | |
| 16 (5) | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | 23.12-27.12 |  |  | |
| 17 (6) | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «волейбол с элементами футбола». | 13.01-17.01 |  |  | |
| 18 (7) | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам | 20.01-24.01 |  |  | |
| 19 (8) | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | 27.01-31.01 |  |  | |
| 20 (9) | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола | 03.02-07.02 |  |  | |
| 21 (10) | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам | 10.02-14.02 |  |  | |
| 22 (11) | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам | 17.02-21.02 |  |  | |
| 23(12) | Подвижная игра «Перестрелка». Учебная игра пионербол с элементами волейбола. | 24.02-28.02 |  |  | |
| **Баскетбол (11 часов)** | | | | | |
| 24(1) | Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол. | 03.03-07.03 |  |  | |
| 25(2) | Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу | 10.03-14.03 |  |  | |
| 26(3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника ловли и передачи мяча в парах. | 17.03-21.03 |  |  | |
| 27(4) | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 31.03-04.04 |  |  | |
| 28(5) | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 07.04-11.04 |  |  | |
| 29(6) | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 14.04-18.04 |  |  | |
| 30(7) | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 21.04-25.04 |  |  | |
| 31(8) | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 28.04-07.05 |  |  | |
| 32(9) | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 12.05-16.05 |  |  | |
| 33(10) | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 19.05-23.05 |  |  | |
| 34(11) | Выполнение нормативов по баскетболу. Закрепление навыков в игре в баскетбол по упрощённым правилам 4х4. Штрафные броски. | 26.05-30.05 |  |  | |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;2021 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент <https://educont.ru>

Российская электронная школа *<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>*

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 28 августа 2024г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

29 августа 2024г