

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Бураевский район
Республики Башкортостан
МОБУ СОШ д.Каинлыково

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета

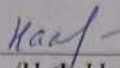

/ Р.Н.Юзлекаев/

/Р.Н.Юзлекаев/

Протокол №2

от 31.08.2023

«Согласовано»
зам.директора по ВР


/Ч.Ф.Насибуллина/

31.08.2023г

«Утверждаю»
Директор школы


/ Р.Н. Юзлекаев

приказ от 31.08.2023г. № 80

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 7 класса
основное общее образование

Составил программу:

Шакиров Ансаф Фаварисович

учитель физической культуры

КАИНЛЫКОВО 2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры» 7 класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры» разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях. 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. Общее количество составляет **32** часа.

Планируемые предметные результаты

Работа внеурочной деятельности предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Для учащихся посещающих секцию ставятся задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

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 исключаяющего 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:

- формирование знаний о волейболе, баскетболе, футболе, легкой атлетике, их роли в укреплении здоровья;
- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития. - выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

Содержание программы внеурочной деятельности

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции.

Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега.

Бег на короткие дистанции. Бег на время на дистанции 30. 60м

Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Игры на закрепление навыков в прыжках. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

Игры с бегом и прыжками. Игры на развитие прыгучести. Совершенствование беговых навыков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве

Метание теннисного мяча

Игры с использованием метания на дальность и точность. Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей

Бег на выносливость. Бег на время на дистанции 100м .

Игры на развитие выносливости. Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростной выносливости

Бег с изменением скорости, направления.

Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростной выносливости. Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости

Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.

Бег на время на дистанции 100м

Бег по пересечённой местности. Эстафетный бег

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

Бег на выносливость

Игры на метание в движущуюся цель. Народные игры. Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели.

Игры и эстафеты на овладении скоростным бегом. Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей.

Игры с мячом. Салки. Совершенствование ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. Народные игры

Игры с прыжками. Эстафеты. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.

Игры с метанием. Эстафеты с мячом. Народные игры. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.

Развитие выносливости.

Баскетбол

Инструктаж ТБ по баскетболу. 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 ОФП.

Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. Игры с ловлей и передачей баскетбольного мяча

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Броски мяча в корзину. Игры с бросками в корзину.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.

Обманные движения. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. Игры на основе баскетбола

Настольный теннис.

История возникновения игры. Правила игры Инструктаж по ТБ. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов

Игры на лыжах

Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход

Игры для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игровые задания на склоне. Одновременный двухшажный ход.

Игры для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах. Преодоление бугров и впадин при спуске. Спуски со склонов в основной стойке. Прохождение дистанции 2-3 км.

Волейбол

История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований.

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.

Обучение техники нападения: а) стойки, перемещения; б) передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения.

Техника защиты: а) стойки, перемещения; б) приём мяча снизу; в) блокирование.

Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.

Учебная игра. Игры на основе волейбола. Волейбольные эстафеты. Игры с волейбольным мячом. Командные игры с элементами волейбола

Мини- футбол

Игры с футбольным мячом. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Игра в мини-футбол. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей

Футбольные эстафеты. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры» ,7класс

№ урока	Разделы, тема уроков	Коли- чество часов	Дата проведения	
			по плану	факти- ческий
	Легкая атлетика	5		
1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега.	1	6.09	
2	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега	1	13.09	
3	Прыжки в длину с разбега, с места. Игры с бегом и прыжками. Игры на развитие прыгучести.	1	20.09	
4	Метание теннисного мяча Игры с использованием метания на дальность и точность. Развитие скоростных способностей. Бег 60м	1	27.09	
5	Бег на выносливость. Бег на время на дистанции 100м . Игры на развитие выносливости.	1	4.10	
	Баскетбол	6		
6	Инструктаж ТБ по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	18.10	
7	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди	1	25.10	
8	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии..	1	8.11	
9	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	15.11	
10	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока	1	22.11	
11	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами	1	29.11	

	Настольный теннис.	6		
12	Инструктаж по ТБ. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений	1	6.12	
13-14	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	13.12 20.12	
15	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	27.12	
16-17	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	10.01 17.01.	
	Игры на лыжах	6		
18	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	1	24.01	
19	Одновременный двухшажный ход	1	31.01	
20	Преодоление бугров и впадин при спуске	1	7.02	
21	Спуски со склонов в основной стойке.	1	14.02	
22	Прохождение дистанции 2км.	1	21.02	
23	Прохождение дистанции 3км.	1	28.02	
	Волейбол	4		
24	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	6.03	
25	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача	1	13.03	
26	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	20.03	

27	Контрольные игры и соревнования	1	3.04	
	Мини – футбол	4		
28	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.	1	17.04	
29	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	24.04	
30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	8.05	
31	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	15.05	
	Легкая атлетика	3		
32	Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Игры и эстафеты на овладении скоростным бегом.	1	22.05	