

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»**

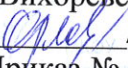
РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
ЭКОС
МКОУ «Вихоревская СОШ № 10»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
Руководитель МО
 /Шамсимухаметова Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Вихоревская
СОШ №10»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
Зам. директора по УМР
 /Ангел Л.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Вихоревская СОШ №10»
 /Орлова В.А.
Приказ № 236
от « 31» августа 2022г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»
для обучающихся 7-го класса

направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Разработала:
Потапова О.П.
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория;

Вихоревка

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» по спортивно-оздоровительному направлению (далее – программа «Быстрее, выше, сильнее») разработана для занятий обучающихся 7-х классов на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Вихоревская СОШ № 10» в соответствии с ФГОС ООО. Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

Программа рассчитана на 34 часа.

Цель программы:

–укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
 - планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
 - оценивать правильность выполнения действия;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку товарищей;

Познавательные

- определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления;
- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие оздоровительной направленности.

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- проводить судейство спортивных игр;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Футбол. Правила техники безопасности. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Техника ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, обводка, удар по воротам. Техника перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Техничко-тактические действия в игре.

Баскетбол. Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, ловли и передач мяча, ведения мяча, броска. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

Волейбол. Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника подачи и нападающего удара. Техника приема и передачи мяча.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. В 7 классе необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Способы проверки результатов: тестирование уровня развития двигательных способностей, участие в соревнованиях, эстафетах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Форма организации внеурочной деятельности; место занятия	Кол – во часов
Футбол 8 часов.			
1	Инструктаж по технике безопасности. О.Ф.П. Эстафеты. Правила судейства.	Индивидуальная, групповая и коллективная деятельность; занятие на школьном стадионе.	1
2	Мини-футбол. Упражнения на выносливость. Учебная игра.	Индивидуальная деятельность; командная; занятие на школьном стадионе.	1
3	Мини-футбол.	Индивидуальная, групповая и	1

	Остановка и передача мяча. Обводка. Учебная игра.	коллективная деятельность; занятие на школьном стадионе.	
4	Мини-футбол. Остановка и передачи мяча. Групповые тактические действия в игре.	Индивидуальная, групповая и командная деятельность; занятие на школьном стадионе.	1
5	Мини-футбол. Техничко-тактические действия в игре.	Индивидуальная, групповая и командная деятельность; занятие на школьном стадионе.	1
6	Мини-футбол. Командные действия. Учебная игра.	Индивидуальная, групповая и командная деятельность; занятие на стадионе.	1
7	Мини-футбол. Школьные соревнования.	Соревнования; занятие на стадионе.	1
8	Мини-футбол. Сдача нормативов. Игры с мячом.	Индивидуальная, групповая и коллективная деятельность; работа в парах; занятие на стадионе.	1
Баскетбол 8 часов.			
9	Баскетбол. Ведение, передача мяча. Парные и групповые упражнения.	Индивидуальная деятельность, групповая и парная работа; занятие в спортзале.	1
10	Специальные упражнения и комбинации. Жесты судей.	Индивидуальная и коллективная деятельность; занятие в спортзале.	1
11	Баскетбол. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Учебная игра.	Индивидуальная и коллективная деятельность; занятие в спортзале	1
12	Баскетбол. Позиционное нападение. Учебная игра.	Индивидуальная и коллективная деятельность; занятие в спортзале	1
13	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игры с мячами.	Групповая деятельность; занятие в спортзале.	1
14	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от щита. Игра.	Работа в парах; занятие в спортзале.	1
15	Баскетбол. Передача мяча из-за головы. Бросок в прыжке.	Индивидуальная и коллективная деятельность; занятие в спортзале.	1
16	Баскетбол. Круговая тренировка. Сдача нормативов. Игры.	Коллективная деятельность; учебно-тренировочное занятие в спортзале.	1
Волейбол 10 часов.			
17	Техника безопасности.	Групповая и коллективная деятельность;	1

	Верхняя и нижняя передача. Передачи мяча у сетки в три приема.	занятие в спортзале.	
18	Сочетание приемов техники перемещений и передач в парах, тройках. Правила судейства.	Индивидуальная, групповая и коллективная деятельность; занятие в спортзале.	1
19	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении.	Индивидуальная, групповая деятельность; занятие в спортзале.	1
20	Упражнения на координацию и ловкость. Нападающий удар. Учебная игра.	Групповая деятельность; занятие в спортзале.	1
21	Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу.	Групповая деятельность; занятие в спортзале.	1
22	Силовые упражнения. Индивидуальные действия в защите. Игра.	Коллективная деятельность; занятие в спортзале.	1
23	Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча.	Коллективная деятельность; занятие в спортзале.	1
24	Круговая тренировка. Подача и прием с подачи. Игра в волейбол.	Учебно-тренировочное занятие в спортзале.	1
25	О.Ф.П. Упражнения в тройках у сетки. Подачи. Игра в волейбол.	Индивидуальная деятельность; занятие в спортзале.	1
26	Сочетание техники перемещений и передач. Двусторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие в спортзале.	1
27	Школьные соревнования по волейболу.	Индивидуальная деятельность; занятие в спортзале.	1
Общефизическая подготовка 7 часов.			
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Индивидуальная деятельность; занятие в спортзале.	1
29	Упражнения на развитие скоростных	Коллективная деятельность; занятие на стадионе.	1

	качеств. Круговая эстафета.		
30	Развитие основных физических качеств. Спортивные игры на свежем воздухе.	Коллективная деятельность; занятие на стадионе.	1
31	Полоса препятствий. Развитие выносливости.	Индивидуальная, групповая и коллективная деятельность; занятие на стадионе.	1
32	Спортивные игры на свежем воздухе.	Занятие на стадионе.	1
33	Игры и эстафеты на свежем воздухе.	Индивидуальная, групповая и коллективная деятельность. Занятие на стадионе.	1
34	Спортивный праздник. День здоровья.	Соревнования на школьном стадионе.	1