


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Муниципальное образование "Старомайнский район"
МБОУ Жедяевская СШ

РАССМОТРЕНО

на заседание школьного
методического объединения



Л.В.Фомичева

от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР



С.М.Шахматова

Приказ № 177
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Н.Ю.Федорова

Приказ № 177
от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности "Подвижные игры"
для обучающихся 7 класса

с.Жедяевка 2024

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

7 класс 34 часов,

Баскетбол-14 часов

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. Выбивание мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Волейбол-20 часов

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. Прямой нападающий удар. Передача сверху за голову в опорном положении. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Учебная игра. Контрольные игры и соревнования.

Фронтальная

Группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

Групповая

Спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная

Каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

Свободная форма

Может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Организационно-методические формы

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма

Предполагает последовательное выполнение спортсменом упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки.

Календарно - тематическое планирование

Часов		Название темы/урока
15		Баскетбол
1	1	Правила ТБ. Правила игры баскетбол. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.
2	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
3	3	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.
3	3	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.
5	5	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
6	6	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).
7	7	Комбинации: ловля, передача.
8	8	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
9	9	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным

		сопротивлением защитника.
10	10	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.
11	11	Выбивание мяча.
12	12	Перехват мяча.
13	13	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.
14	14	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.
14	14	Спортивная игра.
20		Волейбол
16	1	Правила ТБ. Правила игры, расстановка игроков. Нижняя прямая подача мяча.
17	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
18	3	Верхняя прямая подача мяча.
19	4	Позиционное нападение без изменения.
20	5	Спортивная игра.
21	6	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
22	7	Правила ТБ. История волейбола.
23	8	Изучение стоек игрока.
24	9	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
25	10	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
26	11	Приём мяча сверху двумя руками на месте.
27	12	Спортивная игра.
28	13	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

29	14	Нижняя прямая подача.
30	15	Верхняя прямая подача.
31	16	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
32	17	Спортивная игра.
33	18	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
34	20	Спортивная игра.