


Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
«Общеобразовательный центр «Школа»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

ПРОВЕРЕНА  
Зам. директора по УВР  
 /Чигирева Е.В. /  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ЧОУ СОШ  
«Общеобразовательный центр  
«Школа»  
№130 – от 31.08.2022  
Сидорова С.И./



**Программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст:** 13 лет

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Рябов А.В.

г. Тольятти  
2022 - 2023

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 7 классе имеет спортивно – оздоровительное направление. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, и является продолжением программы «Подвижные игры», реализованной в 5 – 6 классах.

Материал рабочей программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: волейбола, футбола (данные игры востребованы обучающимися) и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

#### **Цель:**

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

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

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.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в объеме 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия: построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия: прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

#### **Планируемые результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**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 исключаящего 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.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

**Оздоровительные результаты:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### Волейбол

Перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

### Футбол

Стойки и перемещения. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.

Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания Подвижные игры Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Физическая подготовка в процессе занятий.

### Тематический план

№ п/п	Модуль*. Раздел.	Количество часов*
<b>1</b>	<b>Волейбол</b>	<b>17</b>
1.1.	Подвижные игры и эстафеты	2
1.2.	Перемещения. Стойки игрока.	2
1.3.	Передачи мяча.	2
1.4.	Подачи мяча.	2
1.5.	Прием мяча	2
1.6.	Учебно-тренировочные игры	4
1.7.	Турнир по волейболу	2
<b>2</b>	<b>Футбол</b>	<b>17</b>
2.1.	Подвижные игры	2
2.2.	Стойки и перемещения.	2
2.3.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	2
2.4.	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2
2.5.	Передачи мяча.	2
2.6.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка	2
2.7.	Учебно-тренировочные игры	3

2.8.	Турнир по футболу	2
------	-------------------	---

*\*в зависимости от погодных условий и других условий последовательность проведения занятий в рамках отдельного модуля может изменяться*

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебные пособия:

изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.

измерительные приборы: весы, часы.

Спортивный инвентарь:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические скамейки
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи набивные
6. Мячи волейбольные
7. Мячи для мини-футбола
8. Сетка волейбольная
9. Рулетка - 1 штука
10. Секундомер - 1 штука
11. Малый обруч (60 см)
12. Гимнастические палки
13. Скакалки