**МОБУ "ВОЛХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5"**

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**Волхов 2023**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 7 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); образовательной программы основного общего образования учебного плана по ВД МОБУ «Волховская средняя общеобразовательная школа №5», рабочей программы по предмету «Физическая культура»

Общее количество часов – 34 (1час в неделю).

Данная программа рассчитана на один учебный год.

**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 учебного предмета, 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 компетенции 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 «Спортивные игры». 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 сказывать 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.

**Содержание занятий**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Зарождение спортивных игр в России. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при занятиях волейболом и баскетболом. 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 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.

**Раздел 2. Физическое совершенствование.**

* 1. **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. **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.

Цель: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры (волейбол и баскетбол).

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Кол-во часов | Планируемые образовательные результаты учащихся |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | Ученик 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 волейбол и баскетбол.  Ученик получит возможность научиться  Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта;  выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)** | | | |
| 2.1 | Волейбол | 17 | Ученик научится:  иметь общее представления об истории развития игры волейбол;  знать технику безопасности при занятиях волейболом;  о влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств;  об основных правилах игры волейбол, организация и проведения соревнований.  Ученик получит возможность научиться:  соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом, 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 2.2 | Баскетбол | 17 | Ученик 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, нравственных и волевых качеств; правила игры, организация и соревнований;  Ученик 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;  научится 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 |
|  | **Итого:** | **35** |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**«Спортивные игры»**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание (тема урока) | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту | Примечание |
| ***I четверть*** | | | | | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на внеурочных занятиях ФК при занятиях игровыми видами спорта. Организационно-методические требования во время проведения внеурочных занятий. Исторические сведения об Олимпийских играх. | 1 |  |  |  |
| **Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)** | | | | | |
| ***Волейбол (17 часов)*** | | | | | |
| 2-4 | **Волейбол. Инструктаж по ТБ**  Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Подача через волейбольную сетку. Учебная игра | 3 |  |  |  |
| 5-6 | **Волейбол**  Подача через волейбольную сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в прыжке. Развитие быстроты и координации. Учебная игра | 2 |  |  |  |
| 7-8 | **Волейбол**  Терминология игры. Стойка волейболиста и перемещение. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие быстроты и координации. Учебная игра | 2 |  |  |  |
| 9-11 | **Волейбол**  Разучивание правил игры. Приём снизу 2-мя руками, нижняя прямая подача в стену. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра | 3 |  |  |  |
| 12-13 | **Волейбол**  Стойка (исходное положение) игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Учебная игра | 2 |  |  |  |
| 14-15 | **Волейбол**  Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного падения. Тактические действия в игре. Учебная игра | 2 |  |  |  |
| 16-17 | **Волейбол**  Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Соревновательное занятие | 1 |  |  |  |
|  | | | | | |
| 18-20 | **Баскетбол**  Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом | 3 |  |  |  |
| 21-23 | **Баскетбол**  Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра | 3 |  |  |  |
| 24-29 | **Баскетбол**  Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра | 6 |  |  |  |
| 30-32 | **Баскетбол**  Штрафной бросок. Тактические действия в игре. Развитие координационных способностей. Учебная игра | 3 |  |  |  |
| 33-35 | **Баскетбол**  Игровые задания. Совершенствование тактических действий в игре. Соревновательное занятие | 3 |  |  |  |

**Учебно-методический комплект по физической культе**

1. Интернет-ресурсы.
2. Портных Ю.И. «Спортивные игры». М., 2019 г.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 7 классы»
4. Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 г.
5. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019 г.;
6. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. – М. 2019 г;
7. С.М. Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 2018 г.
8. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Методы обучения

Практические:

* разучивание по частям;
* разучивание в целом;
* игровой;
* соревновательный.

Методы использования слова:

* рассказ;
* описание;
* объяснение;
* беседа;
* разбор;
* задание;
* указание;
* оценка;
* команда;
* подсчет.

Методы наглядного восприятия:

* показ;
* демонстрация (схем, игровых комбинаций);
* звуковая и световая сигнализации.

1. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.
2. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.
3. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, проведение соревнований.
4. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.