

Автономное муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №4»

Утверждаю

Директор АМОУ «ООШ №4»



В.Н. Яковлева

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры» (7 класс)**

д. Новое Рахино  
2024год

## «Спортивные игры»

Данная рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, для учащихся 7 класса общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является дополнительное образование.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 13 лет. По данной программе обучаются дети всех социальных групп, включая детей с ОВЗ, сирот и детей из неблагополучных семей. При этом осуществляется дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**Объем программы, срок освоения.** Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа, по 1 часу в неделю.

**Форма обучения** – очная

**Уровень программы** – развивающий

**Форма реализации** – традиционная

**Формы обучения** – всем составом, групповые, индивидуальные

**Режим занятий** – занятия проводятся 1 раз в неделю. Час – 40 минут.

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков основ спортивной техники избранных видов спорта.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Внеурочная деятельность направлена на достижение воспитательных результатов:

приобретение учащимися социального опыта;

формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Программа спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол», «Баскетбол» для учащихся 7 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана с учетом введения 1 часа на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)
- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол и в баскетбол.

Волейбол и баскетбол – одни из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом, баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол, баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом, баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Актуальность** программы, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Основные задачи:**

### 1.Оздоровительные задачи:

Укрепление здоровья;

Совершенствование физического развития.

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

### 2.Образовательные задачи:

Обучение основам техники и тактики игры волейбол; баскетбол;

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### 3.Воспитательные задачи:

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; баскетболом;

Воспитание моральных и волевых качеств;

Развитие чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и мета предметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол», «Баскетбол» содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии:

Игровая

Группового взаимодействия

Личностно-ориентированная

Проблемного обучения

Проектная

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса. В школе предусмотрены все условия для реализации данной программы. Составлено расписание, имеются спортивный зал, спортивная площадка, нужный инвентарь.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о волейболе, баскетболе и их роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

#### **Мета предметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

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 с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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;

Реализация программы «Спортивные игры» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Формы и способы проверки результативности

Ожидаемые результаты

По окончании обучения, учащиеся должны

знать:

Основы истории развития волейбола и баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол; баскетбол;

особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.

выполнять прыжок в длину с места.

выполнять кросс без учета времени.

выполнять поднимание туловища за 30 сек.

выполнять бег 30 м /5х6/

- Выполнять передачи сверху и снизу в паре.

- Выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м.

3. Учебный план

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Содержание	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Введение	В процессе занятий		
	История			
2	Освоение элементов техники игры в волейбол, баскетбол	15	2	13
3	Организация деятельности по общефизической подготовке	7	1	6

4	Организация деятельности по специально физической подготовке	7	1	6
5	Подвижные и спортивные игры –условие повышения мотивации к занятиям в спортивной секции	5	1	4
	итого	34	5	29

### Содержание программного материала

Введение:

Основы истории развития волейбола, баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол; баскетбол;

Основы техники и тактики волейбола. Основы техники и тактики баскетбола.

Освоение элементов техники игры в волейбол:

Перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок;

Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой;

Нижняя прямая подача;

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания;

-Взаимодействие игроков у сетки.

Освоение элементов техники игры в баскетбол.

Перемещения и стойки, остановка прыжком и двумя ногами.

Передачи мяча после перемещения, броски мяча с места и в движении, штрафной бросок ,ведение 2-шага бросок по кольцу.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	Дата план	Дата факт.
1.	Техника безопасности. Волейбол – история развития.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку, стойка волейболиста. Подвижные игры.	1		
2.	Разучивание приема и передачи мяча над собой.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием и передачи мяча сверху над собой с отскоком от пола. Передачи мяча в парах. Подвижные игры.	1		
3.	Прием и передачи мяча сверху в парах.	Бег с ускорением. Прием и передачи мяча сверху над собой с отскоком от пола. Прием и передачи мяча	1		

		сверху в парах. Подвижные игры.			
4.	Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Нижняя прямая подача с 5-6м. Передачи мяча сверху через сетку. Пионербол	1		
5.	Подвижные игры.	Бег в медленном темпе. Передачи мяча сверху в парах. Пионербол с 4-мя мячами.	1		
6.	Эстафеты с элементами волейбола.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.	1		
7.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием мяча снизу в парах. Прием и передачи мяча сверху.	1		
8.	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	1		
9.	Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.	Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.	1		
10.	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении. Подвижные игры. Остановки прыжком и шагом. Повторный бег. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра	1		
11.	Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Передачи через сетку во встречных колоннах.	1		
12.	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры	1		
13.	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием и передачи мяча снизу через сетку. Подвижные	1		

		игры.			
14.	Прием и передачи мяча сверху и снизу.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры. Пионербол с элементами волейбола.	1		
15.	Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.	Разновидности ходьбы и бега. Гимнастические упражнения. Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча. Подвижные игры.	1		
16.	Передачи мяча сверху и снизу в парах.	Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Пионербол с элементами волейбола.	1		
17.	Подачи мяча.	Передвижения в стойке волейболиста. Разновидность прыжков. Подачи мяча.	1		
18.	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты, подвижные игры.	1		
19.	Подвижные игры.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Подвижные игры.	1		
20.	Стойки и перемещения баскетболиста. История баскетбола.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Перемещения в стойках.	1		
21.	Броски мяча по кольцу.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Броски мяча одной рукой от плеча по кольцу с разных точек.	1		
22.	Передачи мяча с места и в движении.	Разновидности ходьбы и бега. Разновидность прыжков. Передачи в парах, тройках.	1		
23.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Ходьба, бег, ОРУ. Ловля и передача мяча, броски по кольцу.			
24.	Штрафной бросок. Учебная игра.	Разновидность прыжков. Штрафной бросок.	1		

25.	Ведение , 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.	Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег. Броски по кольцу, штрафные броски.			
26.	О.Ф.П.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ, упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
27.	Штрафной бросок.	Разновидность прыжков. Штрафной бросок.	1		
28.	О.Ф.П.	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	1		
29.	Эстафеты с элементами баскетбола.	Разновидности бега, ОРУ, специально беговые упражнения. Эстафеты.	1		
30.	Ведение, остановки, передачи, броски мяча по кольцу.	Разновидности ходьбы и бега.Броски мяча по кольцу из разных точек.	1		
31.	О.Ф.П. Учебная игра.	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	1		
32.	Ведение , 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	1		
33.	Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Медленный бег, прыжки. ОРУ. Эстафеты.	1		
34.	Учебная игра в баскетбол.	Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег.	1		

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стандарт общего образования по физической культуре.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2012г.
6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»