
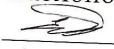



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яблоновская средняя общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской области»

Рассмотрено Руководитель МО  Зайцева И. В. Протокол № 8 от «11» июня 2021 г.	Согласовано Заместитель директора школы МБОУ «Яблоновская СОШ»  Е.А. Тюрина «11 » июня 2021 г.	Утверждено Директор МБОУ «Яблоновская СОШ»  И.Г. Куликов Приказ № 211 от «30» августа 2021 г.
---	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
на уровень основного общего образования**

Срок реализации: 3 года

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для учащихся 7-9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2011г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- Внеурочная деятельность школьников, Д. В. Григорьев, Москва «Просвещение» 2011г

Планируемые результаты

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 исключающего 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное

ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1.*Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Ценностные ориентиры

1-в воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

2- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

3- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

4- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

5- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

6- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

7- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

8- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

9- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

10- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

11- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и само реализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Учебный план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		7 класс	8 класс	9 класс
1	Баскетбол			
2	Волейбол			
3	Футбол			
	ИТОГО	34	34	34

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
1	История народных спортивных игр. Т.Б. на занятиях	1			<p>- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;</p> <p>- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;</p> <p>- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.</p> <p>способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной</p>	1
2	Понятие правил игры, выработка правил.	1				10
3	Т.Б. на занятиях волейболом	1				2
4	Волейбол. Нижний прием над собой	1				3
5	Волейбол. Верхний прием над собой	1				4
6	Волейбол. Нижний прием над собой	1				
7	Волейбол. Верхний прием над собой	1				7
8	Волейбол. Верхние и нижние передачи в парах.	1				8
9	Волейбол. Верхние и нижние передачи в парах.	1				9
10	Волейбол. Передачи над	1				2

	сеткой.				<p>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.</p>	
11	Волейбол. Передачи над сеткой.	1				5
12	Волейбол. Прямая подача.	1				4
13	Волейбол. Прямая подача.	1				5
14	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по Т.Б.	1				7
15	Ведение мяча с изменением направления.	1				6
16	Учебная игра в баскетбол.	1				3
17	Баскетбол ведения одной рукой.	1				9
18	Баскетбол ведения одной рукой.	1				10
19	Баскетбол ведения одной рукой.	1				1
20	Баскетбол. Бросок в кольцо.	1				6
21	Баскетбол. Бросок в кольцо.	1				5
22	Баскетбол. Бросок в кольцо.	1				4
23	Баскетбол. Бросок из-за головы.	1				2

24	Баскетбол. Бросок из-за головы.	1				2
25	Баскетбол. Бросок из-за головы.	1				1
26	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по Т.Б.	1				1
27	Футбол. Удары по мячу носком.	1				5
28	Футбол. Удары по мячу носком.	1				7
29	Футбол. Жонглирование мяча.	1				3
30	Футбол. Жонглирование мяча.	1				4
31	Футбол. Ведения мяча одной ногой.	1				4
32	Футбол. Ведения мяча одной ногой.	1				8
33	Учебная игра в футбол.	1				9
34	Учебная игра в футбол	1			1	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценнос тн. ориенти ры
			План	Факт		
1	Инструктаж по ТБ Баскетбол ведения одной рукой	1			<p>Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепление здоровья; - свои права и права других людей; - влияние здоровья на успешную учебную деятельность; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков; 	3 4 5 7 8 9
2	Баскетбол ведения одной рукой	1				
3	Баскетбол ведения одной рукой	1				
4	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
5	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
6	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
7	Баскетбол. Бросок из-за головы	1				
8	Баскетбол. Бросок из-за головы	1				
9	Баскетбол. Бросок из-за головы	1				
10	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по Т.Б.	1				

11	Футбол. Удары по мячу носком	1			<ul style="list-style-type: none"> - заботиться о своем здоровье; - применять коммуникативные и презентационные навыки; - оказывать первую медицинскую помощь при травмах; - находить выход из стрессовых ситуаций; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - отвечать за свои поступки; - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. 	
12	Футбол. Удары по мячу носком	1				
13	Футбол. Жонглирование мячом	1				
14	Футбол. Жонглирование мячом	1				
15	Футбол. Ведения мяча одной ногой	1				
16	Футбол. Ведения мяча одной ногой	1				
17	Баскетбол ведения одной рукой	1				
18	Баскетбол ведения одной рукой	1				
19	Баскетбол ведения одной рукой	1				
20	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
21	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
22	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
23	Баскетбол. Бросок из-за головы	1				
24	Баскетбол. Бросок из-за головы	1				

					- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
25	Баскетбол. Бросок из-за головы	1			- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);	
26	Учебная игра в баскетбол. Т.Б. по футболу	1			- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;	
27	Футбол. Удары по мячу носком	1			- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;	
28	Футбол. Удары по мячу носком	1			- жесты судьи спортивных игр;	
29	Футбол. Жонглирование мячом	1			- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;	
30	Футбол. Жонглирование мячом	1			- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;	
31	Футбол. Ведения мяча одной ногой	1			- выполнять технические приёмы и тактические действия;	
32	Футбол. Ведения мяча одной ногой	1			- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;	
33	Учебная игра в футбол	1			- играть в спортивные игры с	
34	Учебная игра в футбол	1				

					соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр.	
--	--	--	--	--	--	--

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценнос ти. ориенти ры
			План	Факт		
1	История народных спортивных игр. Т.Б. на занятиях	1			Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи;	3 4 5 7 8 9
2	Понятие правил игры, выработка правил	1				
3	Т.Б. игры волейбол	1				
4	Волейбол. Нижний прием над собой	1				
5	Волейбол. Верхний прием над собой	1				

6	Волейбол. Нижний прием над собой	1			- способы сохранения и укрепление здоровья;	
7	Волейбол. Верхний прием над собой	1			- свои права и права других людей;	
8	Волейбол. Верхние и нижние передачи в парах	1			- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;	
9	Волейбол. Верхние и нижние передачи в парах	1			- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;	
10	Волейбол. Передачи над сеткой	1			- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;	
11	Волейбол. Передачи над сеткой	1			- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	
12	Волейбол. Прямая подача	1			- заботиться о своем здоровье;	
13	Волейбол. Прямая подача	1			- применять коммуникативные и презентационные навыки;	
14	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по Т.Б.	1			- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;	
15	Ведение мяча с изменением направления	1			- находить выход из стрессовых ситуаций;	
16	Учебная игра в баскетбол	1			- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;	
17	Баскетбол ведения одной рукой	1			- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;	
18	Баскетбол ведения одной рукой	1			- отвечать за свои поступки;	
					- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.	

19	Баскетбол ведения одной рукой	1			<ul style="list-style-type: none"> - 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; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; - 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 	
20	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
21	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
22	Баскетбол. Бросок в кольцо	1				
23	Баскетбол. Бросок из-за головы	1				
24	Баскетбол. Бросок из-за головы	1				
25	Баскетбол. Бросок из-за головы	1				
26	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом	1				
27	Футбол. Удары по мячу носком	1				
28	Футбол. Удары по мячу носком	1				
29	Футбол. Жонглирование мяча	1				
30	Футбол. Жонглирование мяча	1				
31	Футбол. Ведения мяча	1				

	одной ногой.				и эстафеты с элементами спортивных игр; - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; - выполнять технические приёмы и тактические действия; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр.	
32	Футбол. Ведения мяча одной ногой	1				
33	Учебная игра в футбол	1				
34	Учебная игра в футбол	1				