

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Александровская школа"
Красногвардейского района
Республики Крым
(МБОУ " Александровская школа")

| | | | |
|---|---|--|--|
| РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании методического объединения эстетического и технологического цикла Протокол от « 28 » 08 20 20 г № 05 Руководитель А.Т.Манин | школьного учителей и спортивно- цикла 08 - | И СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова | УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александровская школа» от « 29 » 08 2020 г. № 239 Директор И. Е. Супрун |
|---|---|--|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивные игры»
7 класс
Срок реализации:
2020/2021 учебный год

Составлена
учителем
физической культуры
Маниным А.Т

Александровка, 2020г.

02-08

Содержание

| | |
|------------------------------------|---|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Планируемые результаты | 3 |
| 3. Содержание | 5 |
| 4. Тематическое планирование | 6 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7 класса МБОУ «Александровская школа».

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 7 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».

4. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5от 04.09.2014г.

5. Основная образовательная программа основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями)

6. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы». Москва, «Просвещение», 2012;

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями).

Основная образовательная программа основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями)

1. 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. В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» выпускники 7 класса должны:

Знать:

- правила безопасности на занятиях спортивными играми.
- правила спортивных игр;
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышении физической подготовленности;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- владеть названием и правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис) ; соблюдать правила безопасности во время занятий;
- играть и выполнять правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис) игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения,
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис);

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях;
- владеть знаниями о здоровом образе жизни, личной гигиене, режиме дня;

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностными результатами освоения обучающимися содержания освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» являются следующие умения:

- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развивать доброжелательность, дружеские отношения, отзывчивость, понимание и сопереживание одноклассников;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

Познавательные УУД:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации, проведению занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис), составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;
- выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
- осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.
- уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

Регулятивные УУД:

- уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх
- уметь адекватно воспринимать указания учителя;
- уметь правильно оценивать выполнение основных технических действий на уроке;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;
- прививать интерес к здоровому образу жизни;

- способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- способствовать повышению общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

- уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

- уметь планировать и оценивать свою деятельность на уроке, анализировать.

Коммуникативные УУД:

- уметь вступать в диалог, продуктивно взаимодействовать с учителем ;

- участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;

- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной игровой деятельности;

- поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность, нестандартные действия в игре.

- прививать стойкий интерес к занятиям спортивными играми, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей,

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей, участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

Предметные УУД:

- выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх;

- уметь правильно выполнять технические действия в спортивных играх,

- уметь моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;

- взаимодействовать в парах, в группах и в команде; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

- выявлять характерные ошибки в технике в игре;

Личностные УУД:

- уметь создавать положительный эмоциональный настрой во взаимодействии учителя и обучающегося ;

- уметь достигать личностно значимых результатов в физическом совершенствовании;

- научиться ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;

- формировать положительное отношение к занятиям спортивными играми;

- помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;
- уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

3. Содержание программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»:

1. Футбол – 10 часов.

Техника безопасности. Правила игры футбола, мини-футбола. Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте и в движении, в парах, в кругу. Ускорения и рывки с мячом; Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу различными способами; на точность и дальность;

Удары по мячу головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); Ведение мяча: совершенствование изученных способов ведения мяча и обводка фишек. Отвлекающие действия (финты): «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений;

отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой.

Вбрасывания мяча: вброс мяча с места и после разбега. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается.

Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; Групповые действия в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. .

Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); Мини-футбол. Учебная игра.

2. Гандбол - 8 часов.

Техника безопасности. Правила игры. Стойки и передвижение игрока; Передача мяча от плеча согнутой рукой, без замаха. Ведение с изменением скорости передвижения, с низким отскоком. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Ловля катящегося мяча. Персональная защита. Индивидуальные действия в защите, нападении. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Учебная игра. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

3. Волейбол - 10 часов.

Техника безопасности. Правила игры волейбола. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, в парах, в кругу). Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии); прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру).

Игра по упрощенным правилам волейбола, Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

4. Настольный теннис - 11 часов.

Техника безопасности. Правила игры. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Упражнения с мячом и ракеткой. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу. Игра в защите. Учебная игра. Игра на счет. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). Соревнования.

5. Баскетбол - 12 часов.

Техника безопасности. Правила игры стритбола, баскетбола. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, в парах, в кругу. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой фишек., с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Штрафные броски. Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; Стритбол, игра по упрощенным правилам в баскетбол, Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

4. Тематическое планирование

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов |
|-------|-------------------|------------------|
| 1 | Футбол | 10 |
| 2 | Гандбол | 8 |
| 3 | Волейбол | 10 |
| 4 | Настольный теннис | 11 |
| 5 | Баскетбол | 12 |
| 6 | ИТОГО | 51 |