

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 17 от 27.05.2023

Приказ № 130 от 26.05. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 7в класса

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 7-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2023-2024 г.)

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся шестых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Тематическое планирование уроков

Предмет внеурочная деятельность

Класс: 7в, класс

Количество часов всего: 34, в неделю: 1

Планирование составлено на основе: Федеральный государственный образовательный стандарт.

Учебник: Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях..

Материально- техническое оснащение: мячи, скакалки, кегли, гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, маты.

№ занятия	Темы занятий	Форма урока	Элементы урока
1	Беседа «меры безопасности», «правил игры». Учебная игра.	Игровая	Правила игры.
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	Игровая	Навыки ведения
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	Игровая	Ведение мяча
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	Игровая	Ведение мяча
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	Игровая	Ведение мяча
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	Игровая	Ведение мяча
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Игровая	Передача мяча
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	Игровая	Передача мяча
9	Передача от пола. Учебная игра.	Игровая	Передача мяча
10	Игры в передачах. Учебная игра.	Игровая	Передача мяча
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	Игровая	Передача мяча
12	Игра «собачка». Учебная игра.	Игровая	Передача мяча
13	Броски мяча	Игровая	Броски мяча
14	Броски с места. Учебная игра.	Игровая	Броски мяча
15	Броски с места. Учебная игра.	Игровая	Броски мяча
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	Игровая	Броски мяча
17	Броски в прыжке. Учебная игра.	Игровая	Броски мяча
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	Игровая	Ведение, два шага, бросок
19	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	Игровая	Ведение, два шага, бросок
20	Игры в бросках. Учебная игра.	Игровая	Броски мяча
21	Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровая	Ведение, передача
22	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Игровая	Зонная защита
23	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	Игровая	Зонная защита
24	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	Игровая	Взаимодействие в нападении
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	Игровая	Взаимодействие в нападении

26	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	Игровая	Взаимодействие в нападении
27	Учебная игра.	Игровая	Взаимодействие в нападении
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	Игровая	Перемещение игроков
29	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	Игровая	Перемещение игроков
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Игровая	Перемещение игроков
31	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Игровая	Ведение, броски
32	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	Игровая	Ведение, броски
33	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	Игровая	Ведение, броски
34	Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровая	Взаимодействие игроков