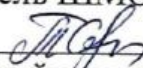


Муниципальное общеобразовательное учреждение Бряндинская казачья  
кадетская средняя школа имени Народной артистки РФ Е.А. Сапоговой

РАССМОТРЕНО

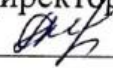
Руководитель ШМО

  
Сулейманова Т.В.

Приказ №1  
от «29.» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

  
Аксак А.Н.  
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
для обучающихся 7 класса  
на 2023-2024 учебный год**

Срок реализации программы: 1 год

Число часов в неделю: 1ч

Число часов в год: 34 ч

## 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 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 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.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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** 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 исключаящего 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.

### Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

<i>Личностные</i>	<i>Регулятивные</i>	<i>Познавательные</i>	<i>Коммуникативные</i>
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

### 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.

### Предметные результаты

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- 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;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- 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 и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- 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.

**Тематическое планирование**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>ЭОР (Электронные образовательные ресурсы)</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Деятельность учителя с учетом программы воспитания</b>	<b>Дата</b>
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>				
1.	Стойки и перемещения	1	<a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ; <a href="http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf">http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf</a>	Практическое занятие	Правила поведения на уроке; соблюдение техники безопасности; установка в начале урока «Услышим друг друга на уроке».	01.09
2.	Остановки баскетболиста	1	<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	08.09
3.	Передачи мяча	1	<a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ; <a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	15.09
4.	Ловля мяча	1	<a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ; <a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	22.09
5.	Ведение мяча	1	<a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ; <a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>	Практическое занятие	Игровые процедуры на уроке	29.09
6.	Броски в кольцо	1	<a href="https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ; <a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf</a>	Практическое занятие	Игровые процедуры на уроке	06.10

			891/2/2021luhani n.pdf			
7.	Игра в защите	1	<a href="https://tasu-sport.yam.sportsn.g.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf">https://tasu-sport.yam.sportsn.g.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf</a> ; <a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhani.n.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhani.n.pdf</a>	Практическое занятие	Игровые процедуры на уроке	20.10
8.	Игра в нападении	1	<a href="https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры">https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	27.10
9.	Тестирование	1	<a href="http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXC DPMVGZTLT.pdf">http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXC DPMVGZTLT.pdf</a> ; <a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf</a>	Тестирование	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	03.11
10.	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	10.11
11.	Участие в соревнованиях	1		Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	17.11
12.	Участие в соревнованиях	1		Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	24.11
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>				
13.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	<a href="http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html">http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html</a> ;	Практическое занятие, просмотр видеороликов, беседа	Правила поведения на уроке; соблюдение техники безопасности; установка в начале урока «Услышим друг друга на уроке».	01.12
14.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&amp;list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-9pXXmc&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&amp;list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-9pXXmc&amp;index=5</a> ;	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	08.12

15.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	<a href="http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkprofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf">http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkprofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	15.12
16.	Закрепление техники передачи	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	22.12
17.	Закрепление техники передачи	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>	Практическое занятие	Игровые процедуры на уроке	29.12
18.	Верхняя прямая подача	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>	Практическое занятие	Игровые процедуры на уроке	12.01
19.	Верхняя прямая подача	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>	Практическое занятие	Игровые процедуры на уроке	19.01
20.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	26.01
21.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	02.02
22.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	09.02
23.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html">https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	16.02
24.	Подвижные игры и эстафеты.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/volieibol-">https://multiurok.ru/files/volieibol-</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя;	01.03

	Двусторонняя учебная игра		obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html		поддержка; поощрение.	
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>				
25.	Удар по мячу	1	<a href="https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3_методика_преподавания_спортивные_игры;">https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3_методика_преподавания_спортивные_игры;</a>	Практическое занятие	Правила поведения на уроке; соблюдение техники безопасности; установка в начале урока «Услышим друг друга на уроке».	15.03
26.	Удар по мячу	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/650949">https://urok.1sept.ru/articles/650949</a> ; <a href="https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html">https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	22.03
27.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a>	Практическое занятие, просмотр видеороликов	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	29.03
28.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	<a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a>	Практическое занятие, просмотр видеороликов	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	05.04
29.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1		Практическое занятие, просмотр видеороликов	Игровые процедуры на уроке	12.04
30.	Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a>	Практическое занятие	Игровые процедуры на уроке	19.04
31.	Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a>	Практическое занятие, просмотр видеороликов	Игровые процедуры на уроке	26.04
32.	Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a>	Практические занятия	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	03.05
33.	Подвижные игры.	1	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a>	Практическое занятие	Поручение; просьба учителя; поддержка; поощрение.	10.05
34.	Подвижные игры.	1	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;">https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6;</a> <a href="https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html">https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html</a>		Поручение; просьба учителя;	17.05



Физическая подготовка в процессе занятий		u/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html		поддержка; поощрение.	
Итого	34				