

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1» города Смоленска**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

Протокол №1  
от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО КУРСУ «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
В 7Б КЛАССАХ**

**Потёмкина Мария Михайлов,  
учителя физической культуры**

**2022/ 2023 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» для 7 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

**Цель программы:** создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 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 физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

Рабочая программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

**Игры** – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли подвижные и спортивные игры, распространенные в России за последнее столетие. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как

быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивные и подвижные игры»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

**Личностные результаты** - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты** - развивать мотивы и интересы своей познавательной активности; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивные и подвижные игры»

*Формы организации занятий* – дифференцированная групповая форма организации, групповые, фронтальные, индивидуальная.

*Виды деятельности* – учебная, игровая, соревновательная

- Физическая культура.
- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Техническая подготовка.
- Техника движений и её основные показатели.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Оценка эффективности занятий.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Спортивные и подвижные игры.
- Терминология.
- Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.
- Правила спортивных и подвижных игр.
- Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- Организация и проведение соревнований.
- Самоконтроль и дозирование нагрузки.
- Игра по правилам.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «Спортивные и подвижные игры»

№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности/ Формы проведения занятий	Электронные ресурсы
1	2	3	4
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса. Спортивные и подвижные игры. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Занятие-беседа	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 3
2.	Подвижные игры с элементами футбола. Терминология футбола и правила игры.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Занятие-тренировка	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 10
3.	Подвижные игры с элементами футбола. Терминология футбола и правила игры.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Перемещение, передачи мяча. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. Занятие-игра	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 11
4.	Игра в мини-футбол.	ОРУ. П./игры на развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. Занятие-соревнование	
5.	Соревнования по футболу. Порядок организации и правила проведения.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	
6.	Правила безопасности на занятиях по волейболу. Учебная игра волейбол 6*6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на развитие координации с в/б мячами. Учебная игра волейбол 6*6	

№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности/ Формы проведения занятий	Электронные ресурсы
1	2	3	4
7.	Учебная игра волейбол 6*6	Общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу. Учебная игра волейбол 6*6	
8.	Волейбол, игра по упрощённым правилам	Упражнения на развитие силовых качеств. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	
9.	Учебная игра волейбол по упрощённым правилам волейбола.	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приёма, передач и подачи мяча. Учебная игра	
10.	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приёма и передач, подачи. Кувырок вперёд, назад, в сторону. Развитие гибкости. Занятие-эстафета	
11.	Волейбол. Терминология и основные правила игры	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. Занятие-тренировка	
12.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
13.	Подвижные игры с элементами баскетбола	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. П./игра «Мяч капитану». Занятие-игра	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 13

№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности/ Формы проведения занятий	Электронные ресурсы
1	2	3	4
14.	Терминология и основные правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	ОФП в движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Броски в кольцо с различных точек. П./игра «Мяч капитану». Занятие-игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<a href="#">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 14
15.	Игра в баскетбол по правилам	Передачи мяча на месте, в движении в парах. Броски мяча с различных точек. Занятие-игра в мини-баскетбол по правилам.	
16.	Соревнования по баскетболу. Порядок организации и правила проведения соревнований	Соревнования по баскетболу. Судейство.	
17.	Футбол. Особенности техники владения мячом	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/football/">http://sport-lessons.com/teamgames/football/</a> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)
18.	Игра в футбол по правилам	Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол. Развитие гибкости.	
19.	Соревнования по футболу	ОФП с набивными мячами. Соревнования по футболу. Судейство.	
20.	Игра в баскетбол по правилам	Ведения мяча, передач, броски с точек. Игра «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол по правилам. Занятие-игра	<a href="#">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 13
21.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Правила игры. П./игра «Салки с мячом». Игра в волейбол по упрощённым правилам. Занятие-игра	



№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности/ Формы проведения занятий	Электронные ресурсы
1	2	3	4
22.	Игра в баскетбол по правилам	П./игра «Салки с мячом». Занятие-игра Игра в мини-баскетбол по правилам	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 14
23.	Подвижные игры	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся. Занятие-игра	
24.	Подвижная игра «Догонялки мячом»	Правила игры. Игра «Салки с приседанием». П./игра «Догонялки мячом». Занятие-соревнование	
25.	Игра в баскетбол по правилам	Правила игры. Игра «Охотники и утки». Ролевая игра	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 15
26.	Игра «Мяч капитану»	Ведения мяча, передачи мяча в парах, в тройках в движении. Игра «Мяч капитану». Ролевая игра	
27	Игра в волейбол по правилам	Круговая тренировка. Игра в волейбол по правилам	
28.	Игра в волейбол по правилам	Круговая тренировка. Игра в волейбол по правилам	
29.	Подвижные и спортивные игры на улице: футбол, бадминтон.	Подвижные и спортивные игры на спорт. площадке: футбол, бадминтон. Занятие-соревнование	
30.	Игра «Русская лапта»	Правила игры. Игра «Русская лапта». Занятие-игра	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 28
31.	Игра «Русская лапта»	Правила игры. Игра «Русская лапта». Занятие-игра	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 29
32.	Игра «Русская лапта»	Подвижная игра «Перестрелка». Игра «Русская лапта». Занятие-игра	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 30

№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности/ Формы проведения занятий	Электронные ресурсы
1	2	3	4
33.	Игра «Русская лапта»	Подвижная игра «Третий лишний» Игра «Русская лапта». Занятие-тренировка	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> . Урок 30
34.	Подвижные игра «Перестрелка»	Подвижные игра «Перестрелка» Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся(Час игры)	