

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа п. Котово»**

**«Рассмотрено»**

Педагогическим советом  
«МАОУ СШ п. Котово»  
Протокол № 9 от  
«30» августа 2023г.

**«Согласовано»**

Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Цыплёнок  
«30» августа 2023г.

**«Утверждено»**

Приказ № 60од от 30.08.2023г.  
Директор «МАОУ СШ п. Котово»  
\_\_\_\_\_  
С.А. Васильева  
«30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности в 7 классе**

**«Игры с мячом»**

Выполнил:

Манихин В.Л., учитель физической культуры,

п. Котово 2023г.

## **I. Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Игры с мячом» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Игры с мячом» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 1 учебный час в неделю (34 часа в год). Теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведён 30 час. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

### **Цели и задачи дисциплины**

#### **Цель преподавания спортивно-оздоровительного практикума:**

Обучить шестиклассников основным приемам техники игры в пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игры. Научить использовать спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины школьники должны:

#### **Знать:**

- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта;

- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

#### **Уметь:**

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности.

Для обучающихся, посещающих секцию первый год, ставятся **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

### **Ожидаемый результат реализация программы:**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **II. Список литературы:**

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.
5. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.

### III. Тематическое планирование курса «Игры с мячом» 7кл.

№ занятия	Наименование раздела, темы занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>«Баскетбол» (10 ч)</b>			
1	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (ИОТ-021-98). Правила игры в баскетбол. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.	1	
2-3	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	2	
4	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».	1	
5	Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	1	
6-7	Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	2	
8-9	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	2	
10	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
<b>«Пионербол» (6 ч)</b>			
11	Правила игры в пионербол. Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	1	
12	Нападающий бросок с места, в прыжке с места.	1	
13	Нападающий бросок через сетку с 2-х шагов разбега двумя руками из-за головы. Учебная игра.	1	
14	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.	1	
15-16	Учебная игра в пионербол.	2	
<b>«Волейбол» (11 ч)</b>			
17	Правила игры в волейбол. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	1	
18	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	1	
19	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).	1	
20-21	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.	2	
22	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
23-24	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
25	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.	1	

26	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1	
27	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.	1	
<b>«Бадминтон» (7 ч)</b>			
28-29	Правила игры в бадминтон. Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	2	
30-31	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	2	
32-33	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.	2	
34	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	1	