

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию г. Барнаула
МБОУ «СОШ №117»

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической

культуры, технологи,

музыки, ИЗО

Протокол № 1

от «21» 08. 2024 г.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим

советом

МБОУ «СОШ № 117»

Протокол № 16

от «22» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

МБОУ "СОШ №117"

Корячкина Н.П.

Приказ №148

от «22» 08. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности в рамках
реализации ФГОС ООО
«Спортивные игры»
7А,7Б,7В классы
на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Майстренко И.В. учитель
физической культуры

Барнаул 2024г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы. Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно -образовательного процесса. Данная программа обеспечивает реализацию спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа составлена для использования в МБОУ «СОШ№117» города Барнаула и предназначена для учащихся 7классов. На изучение курса «Спортивные игры» отводится 1 часа в неделю, всего за учебный год 35 часов.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- 1) пропаганда здорового образа жизни;
- 2) популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- 3) формировать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- 4) обучать технике и тактике игры в баскетбол;
- 5) развивать физические способности (скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные, гибкости и выносливости);
- 6) формировать необходимые теоретические знания;
- 7) воспитывать у детей необходимые моральные и волевые качества;
- 8) прививать организаторские навыки и привычки систематически заниматься физкультурой и спортом.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физической деятельности.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьезберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие общей физической подготовки волейболиста;
- развитие специальной физической подготовки волейболиста;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Введение: История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в баскетболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: Тактика броска в кольцо. Тактика передач. Тактика защиты, нападения.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, стадион, баскетбольные мячи, утяжелённые мячи, барьеры, скакалки, маты, игровой инвентарь

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дата
1.	Техника безопасности. Правила игры. История игры баскетбол.	1	
2.	Техника передачи мяча.	1	
3.	Техника передачи мяча.	1	
4.	Упражнения в движении.	1	
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	
6.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	
7.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения	1	
8.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	
9.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	
10.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	

11.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	
12.	Техника ведения мяча. Учебная игра	1	
13.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	
14.	Перехват мяча. Учебная игра	1	
15.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
16.	Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении	1	
17.	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2)	1	
18.	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2)	1	
19.	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра	1	
20.	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра	1	
21.	Техника передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1	
22.	Техника передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1	
23.	Групповые тактические действия	1	
24.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра.	1	
25.	Бросок мяча в кольцо в прыжке. Учебная игра	1	
26.	Бросок мяча с средней дистанции. Учебная игра	1	
27.	Бросок мяча с дальней дистанции. Учебная игра	1	
28.	Тактика свободного нападения. Учебная игра	1	
29.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	
30.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	
31.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	
32.	Игра в стритбол. ОФП	1	
33.	Игра в стритбол. ОФП	1	
34.	Игра в стритбол. ОФП	1	
35.	ОФП. Тестирование		
	Итого:	35	

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]