Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Адзитарово
муниципального района Кармаскалинский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании	Заместитель директора	Директор школы
ШМО	по УВР	
Ф.И.О. Еремеев Э.Е.	Ф.И.О. Кинзегулова В.Н.	Ф.И.О.
№ протокола 1		Приказ №101
«28» августа 20 15 г.	«28» августа 2015 г.	«1» сентября 2015г.

Внеурочная деятельность
«Спортивные игры»
курса физическая культура для 7 класса
(базовый уровень)
(34 часа)
на 2015-2016 учебный год
Разработан на основе «программы физического воспитания учащихся 1–11 классов»
Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич; М.: Просвещение, 2013
Составил Еремеев Эдуард Евгеньевич, учитель физической культуры

2015 год

Пояснительная записка

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. № 1897 с изменениями от 29.12.2014г. приказ №1644;

– Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.» №273- ФЗ;
– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20;
-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Поурочная программа «Спортивные игры» разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. ***Обучение:***

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
Группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего	Дата провидения	
				План.	Факт.
1.(1)	**Легкая атлетика**	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м.Развитие скоростных качеств.	1	3.09	
2.(2)	**Легкая атлетика**	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1	10.09	
3.(3)	**Легкая атлетика**	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	17.09	
4.(4)	**Волейбол**	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	1	1.10	
5.(5)	**Волейбол**	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	8.10	
6.(6)	**Волейбол**	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	15.10	
7.(7)	**Волейбол**	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	22.10	
8.(8-9)	**Волейбол**	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	29.10 5.11	
9.(10-11)	**Волейбол**	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	12.11 19.11	
10.(12-13)	**Волейбол**	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	26.11 3.12	
11.(14-15)	**Волейбол**	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	10.12 17.12	
12.(16)	**Баскетбол**	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	24.12	
13.(17)	**Баскетбол**	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	14.01	

		Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.			
14.(18)	**Баскетбол**	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	21.01	
15.(19)	**Баскетбол**	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	28.01	
16.(20-21)	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2	4.02 11.02	
17.(22-23)	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2	18.02 25.02	
18.(24-25)	**Баскетбол**	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2	3.03 10.03	
19.(26-27)	**Баскетбол**	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2	17.03 24.03	
20.(28)	**Гимнастика с элементами акробатики**	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	7.04	
21.(29)	**Гимнастика с элементами акробатики**	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	14.04	
22.(30)	**Гимнастика с элементами акробатики**	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок:	1	21.04	

		согнув ноги (м); ноги врозь (д).			
23.(31)	**Гимнастика с элементами акробатики**	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	28.04	
24(32)	**Легкая атлетика**	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	5.05	
25.(33)	**Легкая атлетика**	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1	12.05	
26.(34)	**Легкая атлетика**	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1	19.05	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

№	Инвентарь	Количество
1	Мячи волейбольные	3 шт.
2	Мячи баскетбольные	5 шт.
3	Мячи футбольные	3 шт.
4	Скакалки	6 шт.
5	Обручи	6 шт.
6	Гимнастический козел	1 шт.
7	Гимнастический конь	1 шт.
8	Гимнастический мост	1 шт.
9	Гимнастическое бревно	1 шт.
10	Скамейки	2 шт.
11	Маты	6 шт.
12	Канат	1 шт.
13	Мячи для метания	3 шт.
14	Диск для метания	1шт.
15	Копье для метания	1 шт.
16	Эстафетные палки	3 шт.
17	Турник	1 шт.
18	Стол для тенниса	1шт.
19	Лыжи	10 пар
20	Лыжные ботинки	12 пар
21	Лыжные палки	10 пар

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

2. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).