

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 131», г. Барнаул

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 10 от 25.08.2023

Утверждено  
приказом директора  
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Спорт»  
для 7 класса  
начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Барнаул, 2023

## **І.Пояснительная записка**

### **1.1. Общие положения**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями № 273-ФЗ от 29.12.12;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Гимназия № 131»;
- Положением о рабочих программах МБОУ «Гимназия № 131»
- Годовым календарным учебным графиком;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №131»;
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Спорт» продолжает реализацию учебного плана МБОУ «Гимназия №131» при освоении учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов.

При создании программы курса внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В курсе внеурочной деятельности нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности МБОУ «Гимназия №131» г. Барнаула, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

### **1.2. Цели и задачи курса**

**Целью курса внеурочной деятельности «Спорт»** является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» заключается в формировании школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

### **1.3. Место курса в учебном плане**

Согласно плану внеурочной деятельности гимназии программа рассчитана в 7 классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **1.4. Отличительные особенности рабочей программы курса**

Тематическое планирование составлено самостоятельно. Содержание занятий ориентировано на примерную рабочую программу основного общего образования. Физическая культура.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях. 8

1. История развития обучение баскетбола и волейбола. В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола и волейбола в современном мире. Раздел двигательные умения и навыки:

2. Общая и специальная физическая подготовка, направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма. • Бег на определенные дистанции • Силовые упражнения с партнёром • Прыжки • Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста и волейболиста как сила.

4. Баскетбол: Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением являются основной техникой игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

5. Волейбол: Обучение и совершенствование приемов и передач мяча. Техника верхней и нижней подачи. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование. Использование тактических и технических приемов в игре.

6. Закрепление и зачётные сдачи в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски. 6. Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

7. Товарищеские игры (соревнования) в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

8. контрольные нормативы сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

9. Итоговое занятие проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето

### **Планируемые образовательные результаты**

**Личностные результаты :** Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса; В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи; В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу и волейболу;

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

#### **Метапредметные результаты :**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам; В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность; В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками; В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения; В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

#### **Предметные результаты:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности; В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий; В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы; В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;

- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности; В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;

- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу; В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

#### **Оценка достижений планируемых результатов**

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели: степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;

поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты.

**4. Тематическое планирование курса  
7 класс, 1 ч/неделю, всего 34 часа.**

<b>№ п/п</b>	<b>Названия разделов, тем</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Виды деятельности (по выбору учителя)</b>	<b>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</b>
1	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Средства физической культуры	1	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой
2	ОФП. Сдача нормативов. Определение уровня физического развития.	1	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении.	
3	<b>Баскетбол.</b> Техника передвижения на площадке. Передвижения в нападении.	1	технику передач двумя руками над головой.	
4	Совершенствование ведения мяча	1	технику передач двумя руками в движении; правила игры.	
5	Ведение мяча. Техника владения мячом	1	технику броска после ведения.	
6	Совершенствование ведения и передач мяча	1	технику поворотов в движении.	
7	Стойка баскетболиста. Перемещение на площадке.	1	технику ловли мяча, отскочившего от щита	
8	Закрепление техники бросков в движении после ловли мяча	1	технику броска в движении после ловли мяча	
9	Закрепление техники бросков в прыжке с места	1	технику бросков в прыжке с места	
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	
12	Учет по технической подготовке	1	технику зачетных упражнений	
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	

14	Закрепление техники ведения и передач в движении	1	технику ведения и передач в движении	на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом отвлекающим действиям на передачу	1	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	
16	закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	1	технику отвлекающих действий на бросок	
18	<b>Волейбол.</b> Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	
19	Закрепление техники приема и передач мяча сверху двумя руками	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	
20	Обучение перемещениям волейболиста. Закрепление верхней передаче двумя руками	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	
21	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	
22	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	
23	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче.	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	
24	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; работы в парах, которые учат школьников взаимодействию с другими детьми;
25	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	
26	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	1	технику приема и передач мяча двумя руками с верху	
27	Физическая подготовка. Совершенствование навыков	1	технику приема и передач мяча двумя руками	

	приема и передачи мяча сверху двумя руками.		сверху	<p>межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
28	Совершенствование навыков перемещения Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	1	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	
29	Физическая подготовка. Тактика вторых передач.	1	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	
30	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	
31	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	технику приема и передач мяча двумя руками сверху. техника нижней прямой подачи	
32	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	
33	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	
34	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1	технику приема и передач мяча двумя руками сверху	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		



