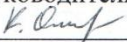


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 5 г. Феодосии Республики Крым»

Рассмотрено


на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 7
от 14.06.2020 г.

Руководитель МО

 К.К. Олексюк

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 Рыженко Е.Н.
16.06.2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ - Гимназии № 5
Е.С. Лойко

Приказ №211 от
17.06.2020 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для 7-х классов**

Составитель:

Башук Галина Андреевна
учитель физической культуры
МБОУ – Гимназии №5

2020

Введение

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Результатом занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 ч.)

Физическая культура и спорт в России. История развития мирового и отечественного волейбола. Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по волейболу.

Раздел 2. Практическая подготовка (24 ч.)

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.

3. Тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1
3	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1
4	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1
5	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	1
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	1
7	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
8	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1
9	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
10	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
11	Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
12	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
13	Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
15	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
16	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
17	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1

18	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1
19	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
20	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
21	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
22	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
23	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Учебная игра.	1
24	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Учебная игра.	1
25	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
26	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
27	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1
28	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро.	1
29	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
30	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам волейбол.	1
31	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам волейбола	1
32	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
33	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
34	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 5 г. Феодосии Республики Крым»**

Рассмотрено

на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1
от 28.08.2020 г.
Руководитель МО
_____К.М.
Мирошниченко

Согласовано:

Заместитель директора по УВР
_____ Рыженко Е.Н.
30.08.2020 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ - Гимназии № 5
_____ Е.С. Лойко
Приказ №261 от
31.08.2020 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

Классы 7

Учитель Бащук Галина Андреевна

Количество часов в году – 34 1 полугодие _____, 2 полугодие _____

Планирование составлено на основе Рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 7-х классов, составленной учителем физической культуры МБОУ – Гимназии №5 Бащук Г.А. (приказ №211 от 17.06.2020г.)

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	7-А		7-Б	
			план	факт	план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1	07.09		02.09	
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1	14.09		09.09	
3	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1	21.09		16.09	
4	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1	28.09		23.09	
5	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	1	05.10		30.09	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	1	12.10		07.10	
7	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	19.10		14.10	
8	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1	26.11		21.10	
9	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	09.11		28.10	
10	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1	16.11		11.11	
11	Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	23.11		18.11	
12	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	30.11		25.11	
13	Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения.	1	07.12		02.12	
14	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	14.12		09.12	
15	Сдача контрольных испытания по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	21.12		16.12	
16	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	28.12		23.12	
17	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1			30.12	

18	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1				
19	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
20	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
21	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
22	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
23	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Учебная игра.	1				
24	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Учебная игра.	1				
25	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
26	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
27	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1				
28	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро.	1				
29	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
30	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам волейбол.	1				
31	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам волейбола	1				
32	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
33	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				
34	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	1				