

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности **«Спортивная секция» спортивно-оздоровительного направления для 7 класса** разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, основной образовательной программы основного общего образования, плана внеурочной деятельности ООО на 2020-2021 учебный год, Положения об организации курса внеурочной деятельности в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом по школе от 30 мая 2017 года № 30/1 , авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)

Формы организации занятий – тренировки, практикумы, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, спортивные игры, соревнования. Игровая, познавателльная деятельность, осуществляемая на занятиях, в полной мере учитывает возрастные особенности школьников 7 класса, предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, способствует улучшению физического развития, повышению физической работоспособности. Программа рассчитана на учащихся 7 класса в возрасте 12 – 13 лет и осуществляется в объёме 34 ч в год (1 ч в неделю).

**Целью**внеурочной деятельности является:

 формирование у учащихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой,

овладение навыками игры в баскетбол, футбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

**Задачи:** Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физической культурой и спортом.

**-** развивать двигательные качества в спортивных играх - координацию, ловкость, выносливость.

- готовить физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни людей;

- учить играть в баскетбол, футбол, волейбол.

- воспитывать у учащихся высокие нравственные качества, трудолюбие, активность; воспитывать волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся**.**

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**

У учащегося **будут сформированы**:

- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- положительные качества личности и умения 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.

У учащегося **могут быть сформированы**:

- культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающий или исключающий воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

Учащийся **научится**

- планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей;

- настраивать себя на продуктивную работу;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Учащийся **получит возможность научиться**

**-** рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;

- контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.

- организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ 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;

**Коммуникативные**

Учащийся **научится**

- слушать собеседника и понимать речь других;

- строить устное высказывание в соответствии с коммуникативной задачей;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Учащийся **получит возможность научиться**

- противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- умению позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Познавательные**

Учащийся **научится**

- адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

-использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

Учащийся **получит возможность научиться**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- поддерживать интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следовать основным принципам здорового образа жизни

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять тестовые нормативы;

- выполнять основные технические действия и приѐмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и

улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Футбол 12 часов**

Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Общая физическая подготовка. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Виды деятельности: игровая, познавательная

Формы организации: учебная игра, практикум, соревнования, спортивные праздники

**Волейбол 12 часов**

Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общая физическая подготовка. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Виды деятельности: игровая, познавательная

Формы организации: учебная игра, практикум, соревнования, дни здоровья

**Баскетбол. 10 часов**

Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия? Закаливание организма. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения. Общая физическая подготовка. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Виды деятельности: игровая, познавательная

Формы организации: учебная игра, практикум, соревнования

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Дата**  | **Наименование раздела****Темы занятий** | **Количество часов** | **Примечания**  |
| **План**  | **Факт**  |
|   |  |  | **Футбол** | **12** |  |
| 1 |  |  | Правила ТБ. Закрепление техники передвижения. | 1 |  |
| 2 |  |  | Удары по мячу головой, ногой | 1 |  |
| 3 |  |  | Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 |  |
| 4 |  |  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.. | 1 |  |
| 5 |  |  | Техника игры вратаря | 1 |  |
| 6 |  |  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. | 1 |  |
| 7 |  |  | Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | 1 |  |
| 8 |  |  | Тактика защиты. | 1 |  |
| 9 |  |  | Групповые действия. | 1 |  |
| 10 |  |  | Тактика игры вратаря | 1 |  |
| 11 |  |  | Учебная игра 3на3 | 1 |  |
| 12 |  |  | Учебная игра 3на3 | 1 |  |
|   |  |  | **Волейбол** | **12** |  |
| 13 |  |  | Техника нападения. Действия без мяча. | 1 |  |
| 14 |  |  | Перемещения и стойки. | 1 |  |
| 15 |  |  | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | 1 |  |
| 16 |  |  | Передача на точность. Встречная передача. | 1 |  |
| 17 |  |  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. | 1 |  |
| 18 |  |  | Подача сверху | 1 |  |
| 19 |  |  | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | 1 |  |
| 20 |  |  | Техника защиты. Блокирование. | 1 |  |
| 21 |  |  | Групповые действия игроков. | 1 |  |
| 22 |  |  | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | 1 |  |
| 23 |  |  | Командные действия. Прием подач. | 1 |  |
| 24 |  |  | Контрольные игры и соревнования. | 1 |  |
|   |  |  | **Баскетбол.** | **10** |  |
| 25 |  |  | Основы техники и тактики. Техника передвижения. | 1 |  |
| 26 |  |  | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 1 |  |
| 27 |  |  | Техника нападения. | 1 |  |
| 28 |  |  | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 1 |  |
| 29 |  |  | Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 1 |  |
| 30 |  |  | Броски мяча двумя руками с места. | 1 |  |
| 31 |  |  | Штрафной бросок | 1 |  |
| 32 |  |  | Бросок с трех очковой линии. | 1 |  |
| 33 |  |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости. | 1 |  |
| 34 |  |  | Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | 1 |  |
|  |  |  | ИТОГО: | 34 |  |