

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17 ГОРОДА ТЮМЕНИ

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР  
Мусатовой Е.П.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАОУ СОШ № 17  
города Тюмени от 1.09.2022 г. № 255

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**Подвижные игры**

Класс: 7

Направление: внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы

Разработана

учителем физической культуры:

Новиковым С.Н.

2022– 2023 учебный год

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Личностные результаты** программы являются следующие умения:

- Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- Выражать свои эмоции;
- Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметные результаты** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД.**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД.**

- Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД.**

- Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- Постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

**Предметные результаты**

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и

функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

### **Волейбол (17 часов)**

#### **Введение. Инструктаж по технике безопасности**

*Теория.* Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

#### **Раздел 1. История волейбола**

*Теория.* История развития волейбола в России. Экипировка волейболиста. Развитие волейбола в Тюменской области.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

*Практика.* Совершенствование скоростных беговых качеств. Совершенствование прыгучести, ловкости. Совершенствование координации.

#### **Раздел 3. Техника нападения (действия без мяча)**

*Теория.* Стартовая стойка (основная, низкая).

*Практика.* Ходьба и бег лицом вперёд, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами (лицом, правым, левым боком). Остановка прыжком. Прыжки, сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений с техническими приёмами.

#### **Раздел 4. Техника нападения (действия с мячом)**

*Практика.* Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками над собой. Приём и передача мяча сверху с набрасывания партнёра. Приём и передача снизу двумя руками. Приём и передача снизу брошенным партнёром.

#### **Раздел 5. Техника нападения (подача мяча)**

*Практика.* Совершенствование нижней прямой подачи мяча.

### **Баскетбол (17 часов)**

#### **Введение. Инструктаж по технике безопасности**

*Теория.* Правила игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.

#### **Раздел 1. История баскетбола**

*Теория.* История развития баскетбола в России. Экипировка баскетболиста. Развитие баскетбола в Тюменской области.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

*Практика.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.

#### **Раздел 3. Техника нападения (действия без мяча)**

*Практика.* Стартовая стойка (основная, низкая, высокая). Техника передвижений, остановок и поворотов. Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещения в стойке (боком, спиной вперёд, лицом).

#### **Раздел 4. Техника нападения (действия с мячом)**

*Практика.* Ведения мяча правой и левой рукой. Ведения мяча с разной высотой отскока. Ведения с изменением направления. Ведения с пассивным сопротивлением защитника.

## Раздел 5. Овладения техникой бросков мяча.

**Практика.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование штрафного броска. Совершенствование броска мяча после ведения способом «два шага». Совершенствование броска со средней и дальней дистанции. Совершенствование броска мяча после ловли и ведения.

### 3. Тематическое планирование с указанием формы проведения занятия.

7 класс

№ п/п	Тема		Форма проведения занятия.	Количество часов.
<b>Волейбол</b>				
1.	Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	Беседа, практическое занятие с игровыми элементами	1
2.	<b>Раздел 1. История волейбола.</b> История развития волейбола в России. Экипировка волейболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kJW4dWncH7g">https://www.youtube.com/watch?v=kJW4dWncH7g</a>	Игровой (тест)	1
3.	Развитие волейбола в Тюменской области.		Просмотр фильма.	1
4.	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b> Совершенствование скоростных беговых качеств.	<a href="https://learningapps.org/8723813">https://learningapps.org/8723813</a>	Сюжетно-ролевая игра	1
5.	Совершенствование прыгучести, ловкости.		Практико-теоретическое занятие	1
6.	Совершенствование координации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/</a>	Практическое занятие с игровыми элементами	1
7.	<b>Раздел 3. Техника нападения (действия без мяча).</b> Стартовая стойка (основная, низкая).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>	Беседа, практическое занятие с игровыми элементами	1
8.	Ходьба и бег лицом вперёд, спиной вперёд.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>	Коллективное творческое дело	1
9.	Перемещения приставными шагами (лицом, правым, левым боком).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>	Практическое занятие с игровыми элементами	1

10.	Остановка прыжком.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>	Теория, практическое занятие с игровыми элементами	1
11.	Прыжки, сочетание способов перемещений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>	Практическое занятие с игровыми элементами	1
12.	Сочетание стоек и перемещений с техническими приёмами.		Практико-теоретическое занятие	1
13.	<b>Раздел 4. Техника нападения (действия с мячом).</b> Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками над собой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a>	Тренировочно-соревновательное	1
14.	Приём и передача мяча сверху с набрасывания партнёра.	<a href="https://learningapps.org/8149938">https://learningapps.org/8149938</a>	Тренировочно-соревновательное	1
15.	Приём и передача снизу двумя руками.	<a href="https://learningapps.org/8991514">https://learningapps.org/8991514</a>	Тренировочно-соревновательное	1
16.	Приём и передача снизу наброшенным партнёром.		Тренировочно-соревновательное	1
17.	<b>Раздел 5. Техника нападения (подача мяча).</b> Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	<a href="https://learningapps.org/14828006">https://learningapps.org/14828006</a>	Тренировочно-соревновательное; Соревнования	1
<b>Баскетбол</b>				
18.	Инструктаж по технике безопасности. Изучение правил баскетбола.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	Беседа, практическое занятие с игровыми элементами	1
19.	<b>Раздел 1. История баскетбола.</b> История развития баскетбола в России. Экипировка баскетболиста.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-MWK-A5n_Fg">https://www.youtube.com/watch?v=-MWK-A5n_Fg</a>	Игровой (тест)	1
20.	Развитие баскетбола в Тюменской области.		Просмотр фильма.	1
21.	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b> Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>	Сюжетно-ролевая игра	1
22.	Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Практико-теоретическое	1

	различных исходных положений.		занятие	
23.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>	Практическое занятие с игровыми элементами	1
24.	<b>Раздел 3. Техника нападения (действия без мяча).</b> Стартовая стойка (основная, низкая, высокая).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>	Беседа, практическое занятие с игровыми элементами	1
25.	Техника передвижений, остановок и поворотов.		Коллективное творческое дело	1
26.	Остановка двумя шагами и прыжком.		Практическое занятие с игровыми элементами	1
27.	Перемещения в стойке (боком, спиной вперёд, лицом).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>	Теория, практическое занятие с игровыми элементами	1
28.	<b>Раздел 4. Техника нападения (действия с мячом).</b> Ведения мяча правой и левой рукой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/</a>	Практическое занятие с игровыми элементами	1
29.	Ведения мяча с разной высотой отскока.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>	Практико-теоретическое занятие	1
30.	Ведения с изменением направления.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>	Тренировочно-соревновательное	1
31.	Ведения с пассивным сопротивлением защитника.		Тренировочно-соревновательное	1
32.	<b>Раздел 5. Овладения техникой бросков мяча.</b> Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафной бросок.	<a href="https://learningapps.org/8690775">https://learningapps.org/8690775</a>	Тренировочно-соревновательное	1
33.	Совершенствование броска мяча после ведения способом «два шага»	<a href="https://learningapps.org/6599048">https://learningapps.org/6599048</a>	Тренировочно-соревновательное	1
34.	Совершенствование броска со средней и дальней дистанции. Совершенствование броска мяча после ловли и ведения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>	Тренировочно-соревновательное; Соревнования	1
	<b>Всего:</b>		<b>34 часа</b>	