

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича
с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3;
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail:zuevka2006@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
На заседании МС

Протокол №1
от "01" сентября 2022 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по
УР
_____ (Гребенкина Е.В.)

от "01" сентября
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы с Зуевка
_____ (Воротынцева Л.А.)

Приказ № 43/1-од
от "01" сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности

Направления: ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

Предмет (курс): Час подвижных игр

Класс 7-8

Количество часов по учебному плану: 34 в год 1 в неделю

Составлена в соответствии с примерной рабочей программой курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Пояснительная записка.

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ от 17 декабря 2010 г. N 1897
3. Программа внеурочной деятельности по «Час подвижных игр» разработана на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2019 год);

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Содержание программы внеурочной деятельности

Третий год обучения

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 3x10 метров, 6x10 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.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* 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.

Волейбол

1. *Основы знаний.* 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.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* 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».

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Баскетбол(15)		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	2
4		
5	Ловля мяча	2
6		
7	Ведение мяча	2
8		
9	Броски в кольцо	2
10		
11	Игра в защите	1
12	Игра в нападении	1

13	Тестирование	1
14	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
15		
Волейбол(11)		
16	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
17	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
18	Закрепление техники передачи	2
19		
20	Верхняя прямая подача	2
21		
22	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
23		
24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра волейбол	3
25		
26		
Футбол(8)		
27	Удар по мячу	1
28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	2
29		
30	Игра в футбол по упрощенным правилам.	2
31		
32	Подвижные игры.	2
33		
34	Подведение итогов	1
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
---	--------------	--------------

Баскетбол(15)		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3 4	Передачи мяча	2
5 6	Ловля мяча	2
7 8	Ведение мяча	2
9 10	Броски в кольцо	2
11	Игра в защите	1
12	Игра в нападении	1
13	Тестирование	1
14 15	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
Волейбол(11)		
16	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1
17	Прямой нападающий удар	1
18 19	Совершенствование верхней прямой подачи	2
20 21	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2
22 23 24	Двусторонняя учебная игра в волейбол	3
25	Одиночное блокирование	1
26	Страховка при блокировании	1
Футбол(8)		
27	Удар по мячу	2

28		
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2
30		
31	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	2
32		
33	Участие в соревнованиях по мини-футболу	2
34		
	Итого	34