# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области Департамент образования муниципального образования города Братска МБОУ "СОШ № 18" мо г. Братска

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Методическим объединением	Заместитель директора по УВР	Приказом от <u>30.08.2022 г.</u> № <u>239</u>
учителей физической культуры	Попова Е.В.	Директор
и ОБЖ		Ефимова О.А.
Руководитель МО		
Силантьева Ю.В.		
Протокол от <u>30.08.2022 г.</u>		
№		

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры» название курса внеурочной деятельности

7-9

класс

Направление: спортивно-оздоровительное

#### І. Планируемые образовательные результаты

#### Личностные результаты:

#### 1. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### 2. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### 3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### 4. Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.
- 5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
  - осознание ценности жизни;
  - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
  - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
  - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### 6. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### 7. Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### 8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

## Метапредметные результаты:

### Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

#### 1. Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умо-

заключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

• самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

#### 2. Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

#### 3. Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

## Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

#### 1.Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме
- формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

• самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

#### 2. Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

#### Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

#### 1.Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

#### 2.Самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

#### 3. Эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

#### 4. Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

# II. Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

# 7 класс (68 часов)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды дея-
		тельности
Введение в курс «Спортивные	Беседа, инструктаж, демонстра-	Обучение правилам
игры» (1 ч.)	ция наглядных пособий.	техники безопасного
		поведения во время за-
		нятий в спортзале и на
		стадионе. Знакомство с
		инвентарём.
Общефизическая подготовка	Комплексная тренировка, кру-	Обучение технике вы-
(6ч.)	говая тренировка; индивиду-	полнения упражнений
	альные занятия.	общефизической
		направленности(бег,
		метание, виды прыж-
		ков, силовые упражне-
		ния)
Футбол (21 ч.)	Комбинированная тренировка;	Работа в парах, в груп-
	индивидуальная работа; сорев-	пах. Учебная игра
	нования	
Гимнастика (6ч.)	Индивидуальные занятия; од-	Обучение технике ак-
	нонаправленные занятия.	робатических упражне-
		ний
Волейбол (20 ч.)	Круговая тренировка; индиви-	Работа в парах, в груп-
	дуальные занятия.	пах. Учебная игра.
Баскетбол (14 ч.)	Инструктаж. Комплексная тре-	Работа в парах, трой-
	нировка.	ках, группах. Соревно-
		вания.

# III. Тематическое планирование.

# 7 класс (68ч)

No	дата количество часов			тема	примечание	
	план	факт	план	факт		
1.			1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	
2.			1		Бег на короткие дистанции.	
3.			1		Стартовый разбег по сигналу и са- мостоятельно, на прямой и на по-	

		вороте.	
4.	1	Бег на время на дистанции 30. 60м.	
5.	1	Метание мяча в горизонтальную и	
		вертикальную цель.	
6.	1	Прыжки в длину с разбега.	
7.	1	Бег по пересеченной местности.	
8.	1	Футбол. Удар по неподвижному	
		мячу.	
9.	1	Предупреждение травм. Удар по	
		мячу с подачи	
10	1	V	
10.	1	Удар по мячу на точность	
11.	1	Ведение и обводка. Отбор мяча	
12.	1	Самоконтроль при физических заня-	
		тиях. Отбор мяча. Вбрасывание мя-	
13.	1	Ча	
	_	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	
14.	1	Техническая подготовка, игра по	
15.	1	упрощенным правилам	
13.		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	
16.	1	Техническая подготовка, игра по	
10.		упрощенным правилам	
17.	1	Гимнастика. Акробатические	
		упражнения	
18.	1	Акробатические упражнения	
19.	1	Комбинация акробатических	
		упражнений	
20.	1	Комбинация акробатических	
21	1	упражнений	
21.	1	Опорный прыжок. Преодоление	
		гимнастической полосы препят-	
22.	1	Соревнование с элементами гимна-	
		стики	
23.	1	Волейбол. Предупреждение спорт.	
		травм на занятиях. Освоение основ-	
		ных приемов игры, передачи мяча	
24.	1	Освоение основных приемов игры,	
25	1	передачи мяча	
25.	1	Освоение основных приемов игры,	
26.	1	подача мяча Освоение основных приемов игры,	
20.	1	подача мяча	
27.	1	Права и обязанности игроков.	
		Верхняя прямая подача мяча через	
		сетку. Приём подачи. Игровые зада-	
		<b>РИН</b>	
28.	1	Верхняя прямая подача мяча через	
		сетку. Приём подачи. Эстафеты	

• 0		T-2	
29.	1	Верхняя прямая подача мяча через	
		сетку. Приём подачи. Развитие фи-	
		зических качеств	
30.	1	Прямой нападающий удар после	
		подбрасывания мяча партнёром.	
		Развитие физических качеств	
31.	1	Прямой нападающий удар после	
		подбрасывания мяча партнёром	
32.	1	Технические приемы (нападаю-	
		щий удар)	
33.	1	Технические приемы (нападающий	
		удар). Игровые задания	
34.	1	Технические приемы (блокирова-	
		ние мяча)	
35.	1	Технические приемы (блокирова-	
		ние мяча). Развитие физических	
		качеств	
36.	1	Технические приемы (нападающий	
		удар, блокирование мяча)	
37.	1	Технические приемы (нападаю-	
37.		щий удар, блокирование мяча)	
38.	1	Освоение тактики игры: позицион-	
30.		ное нападение с изменением пози-	
		ций игроков	
39.	1	Освоение тактики игры: позицион-	
37.		ное нападение с изменением пози-	
		ций игроков	
40.	1	Основы судейской технологии.	
40.		Учебно-тренировочная игра, раз-	
		витие физических качеств	
41.	1		
41.		1	
		приемов игры	
42.	1	Совершенствование технических	
		приемов игры	
43.	1	Учебно-тренировочная игра, раз-	
		витие физических качеств	
44.	1	Баскетбол. Предупреждение спор-	
		тивных травм на занятиях. Техника	
		передвижения (стойка баскетболи-	
		ста). Бросок мяча с места	
45.	1	Техника передвижения. Ведения мя-	
		ча с заданием. Применение различ-	
		ных стоек и передвижение в зависи-	
		мости от действий	
46.	1	Техника передвижения (ходьба, бег).	
		Передача мяча в движении	
47.	1	Техника передвижения (остановки).	
		Бросок со штрафной линии	
48.	1	Применение различных стоек и пе-	
		редвижение в зависимости от дей-	
		ствий противника. Техника владения	
		мячом (ловля мяча двумя руками	
		низкого мяча). Ведение мяча с брос-	
l l	I		

		ком	
49.	1	Техника владения мячом (ловля и	
		передача мяча двумя руками на	
		уровне груди мяча). Бросок с двух	
		шагов	
50.	1	Техника владения мячом (передача	
		мяча одной рукой из-за головы),	
		бросок после подачи. Игра два на два.	
51.	1	Предупреждение спортивных травм	
		на занятиях. Техника защиты (тех-	
		ника передвижений). Ведение -	
		передачи в тройках. Игра три на три	
52.		Техника владения мячом (передача	
		мяча одной рукой из-за головы),	
		бросок после подачи. Игра два на два	
53.		Тактика нападения (индивидуаль-	
		ные действия; выход на свободное	
		место с целью атаки противника и	
		получение мяча). Бросок со штраф-	
54.	1	ной линии	
54.		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
55.	1		
33.		Учебно-тренировочная игра, раз-	
		витие физических качеств	
56.		Учебно-тренировочная игра, раз-	
		витие физических качеств	
57.	1	Учебно-тренировочная игра. Со-	
		ревнования	
58.	1	Футбол. Ведение мяча по прямой	
		с изменением направления движе-	
		ния и скорости ведения с пассив-	
		ным сопротивлением защитника	
59.		Удары по воротам указанными	
		способами на точность (мет-	
		кость) попадания мячом в цель	
60.	1	Перехват мяча	
61.		Техника владения мячом, разви-	
		тие координационных способно-	
		стей	
62.		Техника владения мячом, разви-	
		тие координационных способно-	
		стей	
63.		Тактика свободного нападения.	
		Позиционные нападения с из-	
<i>C</i> 1		менением позиций игроков.	
64.		Тактика свободного нападения.	
		Позиционные нападения с из-	
<i>(5</i>	1	менением позиций игроков.	
65.	1	Развитие скоростных и скоростно-	
		силовых способностей, учебно-	
		тренировочная игра	

66.	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без	
		атаки ворот	
67.	1	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	
68.	1	Игра по правилам Итого: 68 часов	