

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

АМО город Ефремов

МКОУ «СОШ № 7»

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического объединения
учителей обучения и развития
Н.Ю. Левыкина _____
Протокол № 1
От «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ *Чай* _____
Чайковская Е.И.
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ Маркова Г.С.
«СОШ № 7»
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность
«Спорт»

для 8 класса

Основное общее образование

2023-2024 учебный год

Составитель

:
учитель физической культуры Романов И.А.

г. Ефремов 2023

Планируемые результаты внеурочной деятельности.

Занятия спортивными играми положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Спортивные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся
- готовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО и выполнению спортивных юношеских разрядов;

Изучение программного материала рассчитано на один час в неделю.

Программа Спортивных игр активно используются в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление.

С учетом воспитательно-развивающего значения спортивных игр преследуется решение совокупности **задач** физического воспитания:

- вооружение необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортивными играми;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости

Занятие спортивными играми во внеурочной деятельности носят подчеркнuto разносторонний характер и направлено на приобретение комплекса необходимых для специализирующихся спортивных игр качеств и навыков. Одной из главных задач занятий является создание и последующее совершенствование широкой моторной базы и координационных возможностей. Решение ее предполагает достижение высокого уровня развития двигательных качеств и овладение жизненно необходимыми навыками. Эта задача тесно сопрягается с проведением на данном этапе изучением специальных движений – технических приемов, необходимых в игре и спортивных состязаниях.

Спортивные игры давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д..

В ходе занятий постоянно чередуются моменты высокой и небольшой активности, а иногда и полного отдыха. Важно, что участники могут сами регулировать степень своей активности, а в необходимых случаях прекратить игру или на время выйти из нее. Это создает благоприятные предпосылки для восстановления деятельности организма и оказывает положительное влияние на совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что повышает его работоспособность.

Занятия по спортивным играм проходят в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке.

Временное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях. Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра является отличным средством выработки у учащихся прочных навыков в выполнении движений.

Спортивные игры проводятся с определенными педагогическими задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

При планировании спортивные игры распределяются по четвертям с учетом времени года. В I и IV четвертях обычно планируются игры, которые проводятся на спортивной площадке, на воздухе (осень, весна); во II четверти – в помещении; в III – на свежем воздухе.

При проведении игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований).

Важно организованно закончить спортивную игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у учащихся умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

В ходе учебных занятий большое место отводится занятиям футболом, баскетболом, волейболом и пионерболом.

Программа рассчитана на 35 учебных часов.

По окончании прохождения курса **обучающиеся научатся:**

- общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми и друг с другом;
- бережно относиться к своему телу, нравственному и физическому здоровью;
- правильно дышать, тренировать силу;
- спортивные игры способствуют закаливанию организма;

Тематическое планирование 8 класс (34 часа, 1 час в неделю)

дата	№	Тема	Развитие и формирование качеств у учащихся	игры	оборудование
I четверть					
06.09	1	Инструктаж по Т/Б Краткие сведения о спортивных играх	информирование о спортивных играх, их роли в сохранении здоровья	Футбол. Передвижение Пионербол (девочки)	Мяч футбольный, мяч волейбольный
13.09	2	Удар серединой подъема, передача мяча	развитие навыков бега	Футбол. Передвижение Пионербол (девочки)	свисток, мяч футбольный, мяч волейбольный
20.09	3	Учись быстроте и ловкости. Удары по мячу	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Футбол. Передвижение Пионербол (девочки)	Фишки, мячи секундомер, флажки
27.09	4	Сила нужна каждому. Удар внешней частью подъема.	развитие силы и ловкости	Футбол, пионербол	скакалка, секундомер, мячи

		Подача мяча.			
04.10	5	Развитие быстроты. Остановка мяча. Ловля мяча (дев)	развитие быстроты реакции и ловкости	Футбол, пионербол	Мяч волейбольный, мяч футбольный
11.10	6	Ведение мяча, передача мяча	развитие ловкости и внимания	Футбол, пионербол	мячи
18.10	7	Финты, ловля мяча (дев)	развитие выносливости и ловкости	футбол, пионербол	Мячи
25.10	8	Развитие быстроты. Отбор мяча. Передача мяча (дев)	развитие быстроты и ловкости	футбол, пионербол	Мяч волейбольный, футбольный
08.11	9	Кто быстрее? Отбивание мяча	развитие скоростных качеств, выносливости	футбол, пионербол	Кубики, мячи

II четверть

15.11	10	История создания игры волейбол, стойки и перемещения	развитие смелости и решительности	Волейбол	мячи волейбольные
22.11	11	Развитие координации	Подача мяча. Координации движений	Волейбол	мячи, свисток
29.11	12	Передача мяча	развитие силы и ловкости	Волейбол	мячи волейбольные
06.12	13	Верхняя передача мяча	развитие ловкости	Волейбол	свисток, мячи
13.12	14	Метко в цель. Подача мяча	развитие меткости и координации движений	Волейбол	свисток, мячи
20.12	15	Умение тактически действовать в различных ситуациях	развитие меткости и координации движений	Волейбол	Мяч волейбольный, баскетбольный

27.12	16	Развиваем точность движений.	развитие точности движений и правильной осанки	Волейбол	мячи
III четверть					
17.01	17	Кто быстрее. Передвижения, прыжки, остановки баскетболиста	развитие быстроты и ловкости	Баскетбол	Баскетбольные мячи
24.01	18	Внимание всем. Ловля мяча, летящего на средней высоте	развитие выносливости и ловкости	Баскетбол	Свисток, мячи
31.01	19	Передача мяча двумя руками от груди	развитие выносливости и быстроты	Баскетбол	Кегли, мячи
07.02	20	Бросок одной рукой от плеча	развитие выносливости и ловкости	Баскетбол	Мячи, свисток
14.02	21	Закрепление бросков мяча одной рукой от плеча	развитие выносливости и ловкости	Баскетбол	Свисток, кегли, мячи
21.02	22	Бросок двумя руками сверху	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Баскетбол	Свисток, мячи, секундомер, кубики
28.02	23	Ведение мяча	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Баскетбол	Мячи баскетбольные
07.03	24	Финты без мяча	развитие выносливости и скоростных качеств	Баскетбол	Мяч баскетбольный, свисток
14.03	25	Заслоны	развитие ловкости и быстроты	Баскетбол	Баскетбольные мячи
21.03	26	Развитие скоростных качеств. Финты с мячом	развитие скоростных качеств и меткости	Баскетбол	Мячи, обручи, свисток

IV четверть					
04.04	27	Развитие выносливости. Ловля мяча	развитие выносливости, быстроты и реакции	Пионербол	Мячи, свисток.
11.04	28	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	Пионербол, футбол	Мяч футбольный, мяч волейбольный
18.04	29	Передвижение по площадке. Передача мяча	развитие быстроты и выносливости	Пионербол, футбол	мячи
25.04	30	Прыжок за прыжком. Ведение мяча	развитие быстроты, ловкости, выносливости	Футбол, бадминтон	ракетки, мячи, воланы
02.05	31	Удары мяча	Развитие скоростных качеств, ловкости	Футбол, бадминтон	ракетки, мячи, воланы
13.05	32	Индивидуальные тактические действия	развитие ловкости и быстроты	Футбол, волейбол	Мячи, свисток
16.05	33	Командные тактические действия	Развитие силы и ловкости	Футбол, пионербол	Мячи
23.05	34	Групповые тактические действия	Развитие внимания, быстроты реакции	Футбол, пионербол	Мячи, свисток

Методическое обеспечение Список литературы:

Спортивные подвижные игры, Ю.И. Портных, М.; 1995г

Спортивные подвижные игры. –Ю.И. Портных М., изд.3 перераб., доп.

М.Н .Железняк, Спортивные игры. - М., 2002г .

А.Чанади, Футбол; Стратегия: пер. с венг/ Предисл. Козловского В.И.