

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР МАОУ
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ Сорокинской
СОШ №3



_____ Сальникова В.В.

Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Олимпиадец»

7 класс

Программу составил:

учитель физкультуры Волков
Леонид Михайлович

С. Ворсиха

1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по программе являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.

Форма организация проведения внеурочной деятельности: беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, спортивные турниры, олимпиады,
 Вид деятельности: спортивно - оздоровительная, игровая ,соревновательная.

Основы знаний о физической культуре (4 ч)

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Соревновательная деятельность (5 ч)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на районном уровне, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование (25 ч.)

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Мини-Футбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

3. Тематическое планирование

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Воспитательный компонент
1.	Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	- воспитание дисциплинированности на уроке, - воспитание доброжелательного отношения к товарищам, - воспитание бережного отношения к школьному имуществу
2.	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	
3.	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1	
4.	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1	
5.	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	1	
6.	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	
7.	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	
8.	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	
9.	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	

10.	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	1	
11.	Соревнования по баскетболу	1	
12.	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы волейбол в Российской Федерации на современном этапе	1	<p>- развитие координации, силы, скорости, выносливости;</p> <p>- содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.</p> <p>- содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.</p>
13.	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1	
14.	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	1	
15.	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1	
16.	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1	
17.	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	1	
18.	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1	
19.	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1	
20.	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	
21.	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1	
22.	Соревнования по пионерболу, волейболу	3	
23.	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы, футбол в Российской Федерации на современном этапе	1	
24.	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1	
25.	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	1	

26.	Старты из различных и.п. Ведение с изменение направления. Передачи на месте.	2	
27.	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	1	
28.	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	
29.	Удары по воротам. Отбор мяча.	1	
30.	Удары по воротам. Жонглирование.	1	
31.	Соревнования по мини-футболу	1	
	итого	34	

4. Календарно-тематическое планирование

Занятия	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1	Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.		
3	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.		
4	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.		
5	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.		
6	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.		
7	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.		
8	Ловля и передачи в движении по кругу.		

	Ведение с изменением направления.		
9	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.		
10	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.		
11	Соревнования по баскетболу		
12	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы волейбол в Российской Федерации на современном этапе		
13	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.		
14	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.		
15	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.		
16	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.		
17	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.		
18	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.		
19	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.		
20	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.		
21	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи		
22	Соревнования по пионерболу, волейболу		
23	Соревнования по пионерболу, волейболу		
24	Соревнования по пионерболу, волейболу		
25	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы, футбол в Российской Федерации на современном этапе		
26	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.		

27	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.		
28	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.		
29	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.		
30	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.		
31	Ведение. Передачи в движении. Игра.		
32	Удары по воротам. Отбор мяча.		
33	Удары по воротам. Жонглирование.		
34	Соревнования по мини-футболу		
	итого	34	

