

Ростовская область, город Новошахтинск
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 города Новошахтинска

Рассмотрена,
рекомендована к утверждению педагогическим
советом МБОУ СОШ №31
Протокол № 1 от 30 августа 2022г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 31
Приказ от 01.09.2022г. № 124
_____ Левченко Т.К.

Поурочное календарно-тематическое планирование

**внеурочной деятельности по физической культуре
«Космическая физкультура»**

для 7а и 7б классов

на 2022-2023 учебный год

Составлено учителем Мельниковым Н.М.

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов

обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- основам технических приёмов игр;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольным упражнениям (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требованиям к технике и правилам их выполнения;
- изучат основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание внеурочной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Приложение 1 к рабочей программе
По внеурочной деятельности «Спортивные игры»
7а и 7б класс на 2022-2023 учебный год

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема занятия	Виды деятельности
1	05.09	Беседа «меры безопасности», «правила игры в баскетбол».	Ознакомлением с т/б, разучивание правил игры.
2	12.09	Ведение мяча на месте.	Осуществляют ведение мяча на месте.
3	19.09	Освоение навыков ведения мяча.	Осваивают навыки ведения мяча.
4	26.09	Ведение мяча со сменой рук.	Осуществляют ведение мяча.
5	03.10	Ведение мяча с обводкой стоек.	Выполняют ведение мяча с обводкой стоек.
6	10.10	Ведение мяча с обводкой стоек и сопротивлением соперников.	Выполняют ведение мяча с обводкой стоек
7	17.10	Ловля и передача мяча.	Отрабатывают ловлю и передачу мяча.
8	24.10	Передача одной рукой.	Отрабатывают передачу мяча одной рукой.
9	07.11	Передача от пола.	Отрабатывают передачу мяча от пола.
10	14.11	Игры в передачах.	Отрабатывают передачу мяча.
11	21.11	Игра «семь передач».	Отрабатывают передачу мяча.
12	28.11	Игра «собачка». Учебная игра.	Играют в баскетбол.
13	05.12	Броски мяча.	Отрабатывают броски мяча.
14	12.12	Броски с места.	Отрабатывают броски мяча.
15	19.12	Броски с места. Учебная игра.	Играют в баскетбол.
16	09.01	Броски в прыжке.	Отрабатывают броски мяча в прыжке.

17	16.01	Броски в прыжке. Учебная игра.	Играют в баскетбол.
18	23.01	Броски после ведения в двух шагах.	Отрабатывают броски мяча после ведения в двух шагах.
19	30.01	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	Играют в баскетбол.
20	06.02	Игры в бросках. Учебная игра.	Играют в баскетбол.
21	13.02	Эстафеты с элементами баскетбола.	
22	20.02	Тактика игры в защите.	Знакомятся с тактикой игры в защите.
23	27.02	Упражнения для игры в защите.	Осваивают игру в защите.
24	06.03	Тактика игры в нападении.	Знакомятся с тактикой игры в нападении.
25	13.03	Упражнения для игры в нападении.	Осваивают игру в нападении.
26	20.03	Упражнения для игры в нападении.	Осваивают игру в нападении.
27	03.04	Учебная игра.	Играют в баскетбол.
28	10.04	Зонная защита.	Отрабатывают зонную защиту.
29	17.04	Зонная защита. Комбинированные упражнения	Отрабатывают зонную защиту.
30	24.04	Ведение, передача, бросок.	Отрабатывают технику владения мячом.
31	08.05	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Играют в баскетбол.
32	15.05	Совершенствование в ведение, передачах, бросках.	Отрабатывают технику владения мячом.
33	22.05	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	Играют в баскетбол.

Аннотация к календарно-тематическому планированию:

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры» рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Согласно годовому учебно-календарному графику МБОУ СОШ №31, учебному плану, расписанию уроков на 2020 – 2021 учебный год занятия по внеурочной деятельности в 7а и 7б классе проводятся в понедельник. Праздник 1 мая выпал на понедельник, будет проведено 33 часа. Тематический план сокращен на 1 часа.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС МБОУ СОШ № 31
№1 от 30 августа 2022г.

_____ Левченко Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Кирилюк Е.А.

30.08. 2022года

