

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

**Отдел образования Армизонского муниципального района**

**Красноорловская ООШ структурное подразделение МАОУ Армизонской СОШ**

РАССМОТРЕНО

Методическим Советом

\_\_\_\_\_

Селянкина Е.Л.

Протокол №1

от «26» 08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по ВР

\_\_\_\_\_

Нерадовских Л.В.

«26» 08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Каканова Л.С.

Приказ № 52 – ос

от «30» 08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Чемпион»**

для обучающихся 7 – 8 классов

Рабочую программу составил(а):

Столбова Н.П.

**с. Красноорловское 2024**

## **«Чемпион» 7 – 8 классы**

### **Пояснительная записка.**

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности).

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;**

**Баскетбол-15 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Выбивание мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**Волейбол-20 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Передача сверху за голову в опорном положении.

Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Учебная игра. Контрольные игры и соревнования.

### **Фронтальная**

Группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

### **Групповая**

Спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

### **Индивидуальная**

Каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

### **Свободная форма**

Может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

### **Организационно-методические формы**

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

### **Круговая форма**

*Предполагает последовательное выполнение спортсменом упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки.*

### Календарно - тематическое планирование

Часов		Название темы/урока	Дата	
15			План	Факт
		<b>Баскетбол</b>		
1	1	Правила ТБ. Правила игры баскетбол. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	05.09.24	
2	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	12.09.24	
3	3	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	19.09.24	
4	4	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	26.09.24	
5	5	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	03.10.24	
6	6	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	10.10.24	
7	7	Комбинации: ловля, передача.	17.10.24	
8	8	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	24.10.24	
9	9	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	07.11.24	
10	10	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	14.11.24	
11	11	Выбивание мяча.	21.11.24	
12	12	Перехват мяча.	28.11.24	
13	13	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	05.12.24	
14	14	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	12.12.24	
15	15	Спортивная игра.	19.12.24	
20		<b>Волейбол</b>		
16	1	Правила ТБ. Правила игры, расстановка игроков. Нижняя прямая подача мяча.	26.12.24	
17	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	09.01.25	
18	3	Верхняя прямая подача мяча.	16.01.25	
19	4	Позиционное нападение без изменения.	23.01.25	

<b>20</b>	<b>5</b>	Спортивная игра.	30.01.25	
<b>21</b>	<b>6</b>	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	06.02.25	
<b>22</b>	<b>7</b>	Правила ТБ. История волейбола.	13.02.25	
<b>23</b>	<b>8</b>	Изучение стоек игрока.	20.02.25	
<b>24</b>	<b>9</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	27.02.25	
<b>25</b>	<b>10</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	06.03.25	
<b>26</b>	<b>11</b>	Приём мяча сверху двумя руками на месте.	13.03.25	
<b>27</b>	<b>12</b>	Спортивная игра.	20.03.25	
<b>28</b>	<b>13</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	03.04.25	
<b>29</b>	<b>14</b>	Нижняя прямая подача.	10.04.25	
<b>30</b>	<b>15</b>	Верхняя прямая подача.	17.04.25	
<b>31</b>	<b>16</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	24.04.25	
<b>32</b>	<b>17</b>	Спортивная игра.	08.05.25	
<b>33</b>	<b>18</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	15.05.25	
<b>34</b>	<b>19</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	22.05.25	