муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа N2

PACCMOTPEHO	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора	Директор школы
учителей физической культуры, ОБЖ,	<u> </u>	 Ерин А.А.
музыки, ИЗО, технологии	Протокол №1 от «31» 08 2023 г.	Приказ №160 от «31» 08 2023 г.

Чернышов Е.А. Протокол №1 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Игры казачат»

Основное общее образование, 7 класс

Количество часов: 34

Учитель: Бериева Милана Рахмановна

Программа разработана на основе: Авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019).

ст. Кутейниковская 2023 г.

Нормативно-правовые документы, сопровождающие внеурочную деятельность

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению в 7 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023г.);
- 2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-3C "Об образовании в Ростовской области" (в ред. от 20.06.2023г. №882-3C);
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023
 №370.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №287);
- 5. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115, с изменениями от 05.12.2022);
- 6. Письмо Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 "Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования";
- 7. Письма Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ";
- 8. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 09-1672 "О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных

общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности";

- 9. СП2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденныепостановлением главного государственного санитарного врачаот28.09.2020 №28.
- 10. СанПиН 1.2.3685-21"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденныепостановлением главного государственного санитарного врачаот28.01.2021 №2.
- 11. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2023-2024 учебный год (утверждена приказом от 31.08.2023г. №160);
- 12. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2023-2024 учебный год (приказ от 21.08.2023г. №149);
- 12. Авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.

Программа внеурочной деятельности «Игры казачат» разработана на основе: Авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.

Казачьи игры для детей дают огромные возможности для физического и развития ребёнка. Такие игры универсальны, поскольку подходят детям самого разного возраста

Главные преимущества казачьих игр — это лаконичность, выразительность и доступность. Они способствуют расширению кругозора, совершенствованию психических процессов, а также вызывают активную работу мысли. Казачьи игры не требуют специального спортивного инвентаря. В большинстве случаев для них достаточно подручного материала. Это могут быть различные веревки, камешки, тряпичные мячи

или палки. Также нет необходимости в специально оборудованном месте. Такие игры можно проводить как на лужайке, так и в спортзале.

Цели: приобщать школьников к культуре и традициям казачества, обеспечить физическое, познавательное, речевое, социальное и эстетическое развитие детей, воспитывать патриотизм на основе культурно-исторических традиций казачества.

Задачи:

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- Развитие физических качеств и психических свойств личности

Место курса в учебном плане

Согласно годовому календарному графику на изучение внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Игры казачат» в 7 классе отводится 34 часов 1 час в неделю.

Праздничные дни: 23.02.2024 г. материал урока будет проведен: 16.02.2024 г. (уплотнение).

Урок № 22 Тема: «Передачи мяча с места и в движении» и урок № 23 тема: «Правила игры в баскетбол. Учебная игра»- будут проведены 16.02. 2024 г.

Планируемые результаты освоения курса

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности. Личностные:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическомсовершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях иусловиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общихинтересов.

В области познавательной культуры:

- -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физическойподготовленности.
- -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательнойдеятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать

технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- -понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственнойкультуры:

- -бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытойформе;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- умение играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Обучающиеся научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающиеся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы, темы	Содержание раздела	Характеристика основных видов
		деятельности обучающихся
Баскетбол	Ведение мяча с	Наблюдение за демонстрациями
	изменением	учителя, объяснение
	направления.	Наблюдаемых явлений, выполнение
	Совершенствовать	увиденных
	передачи мяча.	Двигательных действий, анализ
	Игра в баскетбол.	проблемных ситуаций,
	Ведение мяча по полосе	Самостоятельная работа над
	препятствий.	улучшением и развитием
	Совершенствование	физических качеств, поиск
	штрафного броска.	необходимой информации в
	Ведение мяча с	учебной и справочной литературе,
	изменением	сдача контрольных
	направления.	нормативов по выявлению
	Совершенствование	физической подготовленности,
	передачи мяча.	написание контрольных тестов.
	Игра в мини-баскетбол.	
Волейбол	История волейбола.	Наблюдение за демонстрациями
	Правила безопасности	учителя, объяснение
	при занятиях	Наблюдаемых явлений, выполнение
	волейболом.	увиденных
	Стойки и перемещения.	Двигательных действий, анализ
	СУ на сетке.	проблемных ситуаций,
	Прием мяча сверху.	Самостоятельная работа над
	Прием от сетки. Прием	улучшением и развитием
	мяча с выпадом.	физических качеств, поиск
	Учебная игра	необходимой информации в
	_	учебной и справочной литературе,
		сдача контрольных

нормативов по выявлению физической подготовленности,
написание контрольных тестов.

№п/п Дата Тема урока	
----------------------	--

			i	
		1	Волейбол	
1	07.09.2023		Техника безопасности. Волейбол-история развития. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	
2	14.09.2023		Разучивание приема и передачи мяча над собой.	
3	21.09.2023		Прием и передачи мяча сверху в парах.	
4	28.09.2023		Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м.	
5	05.10.2023		Подвижные игры.	
6	12.10.2023		Эстафеты с элементами волейбола.	
7	19.10.2023		Правила игры в волейбол. Учебная игра.	
8	26.10.2023		Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	
9	09.11.2023		Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.	
10	16.11.2023		Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.	
11	23.11.2023		Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	
12	30.11.2023		Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	
13	07.12.2023		Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	
14	14.12.2023		Прием и передачи мяча сверху и снизу.	
15	21.12.2023		Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.	
16	28.12.2023		Передачи мяча сверху и снизу в парах.	
17	11.01.2024		Подачи мяча.	
18	18.01.2024		Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.	
19	25.01.2024		Подвижные игры	
		1	Баскетбол	
20	01.02.2024		Стойки и перемещения баскетболиста.	
21	08.02.2024		Броски мяча по кольцу.	
22	15.02.2024		Передачи мяча с места и в движении.	

23	22.02.2024	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.
24	29.02.2024	Штрафной бросок. Учебная игра.
25	07.03.2024	Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.
26	14.03.2024	О.Ф.П.
27	21.03.2024	Штрафной бросок.
28	04.04.2024	О.Ф.П.
29	11.04.2024	Эстафеты с элементами баскетбола.
30	18.04.2024	Ведение, остановки, передачи ,броски мяча по кольцу
31	25.04.2024	О.Ф.П. Учебная игра.
32	02.05.2024	Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.
33	16.05.2024	Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.
34	23.05.2024	Мини баскетбол 2*2