

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ от 30.08.2021 № 141-ОД

Директор \_\_\_\_\_ Лазуткина Н.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

Здоровьесберегающего направления

### **«Игры казачат»**

Основное общее образование, 7 класс

Количество часов: 35

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе: Авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016).

ст. Кутейниковская  
2021 г.

## **Нормативно-правовые документы, сопровождающие внеурочную деятельность**

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

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. 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);
5. Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях

распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

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. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);

10. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021- 2022 учебный год.

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 здоровьесберегающего направления «Игры казачат» в 7 классе отводится 35 часов 1 час в неделю.

Праздничные дни: 23.02.2022 г. материал урока будет проведен: 16.02.2022 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. 2022 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 физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами 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 соревновательной деятельностью;

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 нравственной культуры:

- 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 открытой форме;
- 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 научатся:**

- 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 научатся:**

- 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 получат 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 научатся:**

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

## Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
<b>Волейбол</b>			
1	01.09.2021		Техника безопасности. Волейбол–история развития. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.
2	08.09.2021		Разучивание приема и передачи мяча над собой.
3	15.09.2021		Прием и передачи мяча сверху в парах.
4	22.09.2021		Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м.
5	29.09.2021		Подвижные игры.
6	06.10.2021		Эстафеты с элементами волейбола.
7	13.10.2021		Правила игры в волейбол. Учебная игра.
8	20.10.2021		Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.
9	27.10.2021		Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.
10	10.11.2021		Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.
11	17.11.2021		Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.
12	24.11.2021		Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.
13	01.12.2021		Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.
14	08.12.2021		Прием и передачи мяча сверху и снизу.
15	15.12.2021		Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.
16	22.12.2021		Передачи мяча сверху и снизу в парах.
17	12.01.2022		Подачи мяча.
18	19.01.2022		Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.
19	26.01.2022		Подвижные игры
<b>Баскетбол</b>			
20	02.02.2022		Стойки и перемещения баскетболиста.
21	09.02.2022		Броски мяча по кольцу.

22	16.02.2022		Передачи мяча с места и в движении.
23	16.02.2022		Правила игры в баскетбол. Учебная игра.
24	02.03.2022		Штрафной бросок. Учебная игра.
25	09.03.2022		Ведение , 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.
26	16.03.2022		О.Ф.П.
27	30.03.2022		Штрафной бросок.
28	06.04.2022		О.Ф.П.
29	13.04.2022		Эстафеты с элементами баскетбола.
30	20.04.2022		Ведение, остановки, передачи ,броски мяча по кольцу
31	27.04.2022		О.Ф.П. Учебная игра.
32	04.05.2022		Ведение , 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.
33	11.05.2022		Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.
34	18.05.2022		Мини баскетбол 2*2
35	25.05.2022		Учебная игра в баскетбол, волейбол.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3  
от 2021 года №  
\_\_\_\_\_/Чернышов Е.А/  
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_/Резвушкина Е.А./  
подпись

«\_\_» \_\_\_\_ 2021 года

