

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №80»

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол № 1 от 26.08.2023г	Заместитель директора по ВР	Директор МБОУ «Гимназия 80»
<i>И.И. Романенкова</i> /Романенкова И.И. подпись /расшифровка/	<i>Е.А. Соболева</i> /Соболева Е.А. подпись /расшифровка/	/А.А. Миронов подпись /расшифровка/
	Дата «30» августа 2023г	Приказ № 311-осн Дата «30» августа 2023г

Рабочая программа  
курса внеурочной образовательной деятельности  
« ЗОЖ »  
7 класс основного общего образования  
срок реализации программы: 2023/2024 учебный год

Составитель:  
Данилова Анна Владимировна  
учитель физической культуры

Барнаул, 2023

### **Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012, Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 80»

Разделы курса выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

На практических занятиях обучающиеся 7 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния .

#### **Актуальность:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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, посредством обучения спортивным подвижным играм( баскетбол, волейбол, пионербол, бадминтон)

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

**Отличительные особенности:** программа курса «ЗОЖ» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также умение действовать в коллективе, чувство взаимной выручки. Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости).

Степень воздействия, на организм спортивных игр зависит главным образом от объема и характера выполняемой в процессе игры мышечной работы. Чем разнообразнее и сложнее приемы игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой (быстрый бег, прыжки, силовая борьба и др.), а также чем больше и быстрее перемещения игроков на площадке, тем данная игра сильнее воздействует на организм и тем она ценнее для разностороннего физического развития. Любая игра по разнообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке у опытных и начинающих игроков различна. Однако независимо от этого каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм. Это определяет возможность и целесообразность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья.

**Адресат программы:** учащиеся 12-13 лет.

**Объем программы:** 34 часов.

**Формы обучения и виды занятий по программе:** игра, теоретический курс, соревнования.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев

**Режим занятий:**

№	Направление программы	Возрастная категория	Наполняемость группы	Количество занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации раскрытии талантов и способностей	12-13 лет	15-30 человек	1	1 по 30 по минут

### **Содержание курса**

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

В результате изучения дисциплины школьники должны знать правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта, правила судейства в изучаемых спортивных играх, выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре.

Программа внеурочной деятельности «ЗОЖ» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 35 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведён 31 час. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как

физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

## Планируемые результаты

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим

учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем

### Содержание курса

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1.	Баскетбол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней дистанции. -Ведение мяча с изменением	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			<p>направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3.</li> <li>- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.</li> <li>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</li> </ul>		
2.	Пионербол	<p>История возникновения игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила игры.</li> <li>- Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения.</li> <li>Подводящие и подготовительные упражнения.</li> <li>- Техника защиты.</li> <li>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.</li> <li>Учебная игра.</li> </ul>	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3.	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры в волейбол.</li> <li>- Организация и проведение соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Стойки, перемещения;</li> <li>б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;</li> <li>в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;</li> </ul> </li> </ul>	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			<p>г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>- Техника защиты:</p> <p>а) Стойки, перемещения;</p> <p>б) Приём мяча снизу;</p> <p>в) Блокирование.</p> <p>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p>		
4.	Бадминтон	<p>- История возникновения игры.</p> <p>- Правила игры в бадминтон.</p> <p>- Организация и проведение соревнований.</p> <p>- Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.</p>	<p>- ОФП</p> <p>- СФП</p> <p>- Обучение техники нападения:</p> <p>а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;</p> <p>б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.</p> <p>- Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Учебная игра.</p>	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и общих тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Баскетбол	10	2	8
2	Пионербол	6	2	4
3	Волейбол	10	3	8
4	Бадминтон	8	1	7
	ИТОГО	34	8	26

Календарно-тематический план курса.



№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия	Дата проведения	
1	Баскетбол (10 ч)	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача, броски в корзину.	7а 7б 7в 7г	
2-3		Ведение мяча, ловля и передачи , эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	7а 7б 7в 7г	
4		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач».	7а 7б 7в 7г	
5		Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Учебная игра.	7а 7б 7в 7г	
6-7		Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол.	7а 7б 7в 7г	
8-9		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	7а 7б 7в 7г	
10		Эстафеты с элементами баскетбола.	7а 7б 7в 7г	
11		Пионербол ( 6 ч.)	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	7а 7б 7в 7г
12			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места.	7а 7б 7в 7г
13			Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.	7а 7б 7в 7г
14	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.		7а 7б 7в	

			7Г
15-16		Учебная игра в пионербол	7а 7б 7в 7Г
17	Волейбол (11 ч.)	Стойки и перемещения, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	7а 7б 7в 7Г
18		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	7а 7б 7в 7Г
19		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола.	7а 7б 7в 7Г
20-21		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.	7а 7б 7в 7Г
22		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	7а 7б 7в 7Г
23-24		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	7а 7б 7в 7Г
25		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.	7а 7б 7в 7Г
26		Передача мяча сверху и снизу, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	7а 7б 7в 7Г
27		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.	7а 7б 7в 7Г
28-29	Бадминтон (8 ч.)	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	7а 7б 7в 7Г
30-31		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	7а 7б 7в 7Г

32-33	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.	7а 7б 7в 7г
34	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	7а 7б 7в 7г

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Опрос- знания правил игры.

Высокий уровень – знания основных правил игры, знания жестов судей Низкий уровень – знания упрощённых правил игры

Тренировка - совершенствование технико- тактических действий, игровых моментов.

Высокий уровень – овладение техникой приемов и передач мяча, подач, тактических действий.

Низкий уровень – умение использовать простые тактико- технические действие в игре(пас, подача.)

Турнир - соревнования между командами.

Высокий уровень – победа в турнире(1-3 призовое место)

Низкий уровень- участие в турнире(4 и ниже место)

### **Список литературы**

Планирование составлено на основе:

- 1.Ушакова Е.А. « Подвижные игры». Белгород, БелГУ, 2011г
- 2.Комплексной программы по физическому воспитанию. 1-11 классы под редакцией В. И. Ляха и А. А. Зданевича. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 3.Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения», М.2008г.