Рабочая программа

внеурочной деятельности обучающихся

«Стремительный мяч»

**Направления**: социальное, духовно-нравственное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

**Виды деятельности**: игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово- развлекательная деятельность.

**Возраст школьников**: 7 класс

**Содержание программы внеурочной деятельности**

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности ………………………………….……………….. .5
2. Содержание программы внеурочной деятельности …………….….…..7
3. Календарно- тематическое планирование ………………………………9

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся (М., Просвещение, 2019 г.)

Программа рассчитана на 35 часа в год (1 час в неделю).

1. **Планируемые результаты освоения программ внеурочной деятельности**

Личностными результатами программы “Стремительный мяч”являются следующие умения:

* *Оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
* *Выражать* свои эмоции;
* *Понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

**Метапредметными результатами программы** « Стремительный мяч”является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму;

*Познавательные УУД:*

* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

**Планируемый результат:**

- выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

**Содержание программы**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Форма занятия | Вид деятельности |
| **Волейбол** | | |
| **Раздел 1. Перемещения** | | |
| Стойка игрока  (исходные положения) | Беседа Т/Б  игра | Групповая работа |
| Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | Беседа, игра | Групповая работа |
| Сочетание способом перемещений  ( бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 2. Передачи мяча** | | |
| Передача мяча сверху двумя руками вперёд- вверх ( в опорном прыжке) | Беседа, игра | Групповая работа |
| Передача мяча сверху двумя руками в прыжке ( вдоль сетки и через сетку | Беседа, игра | Групповая работа |
| Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 3. Подачи мяча** | | |
| Нижняя прямая | Беседа, игра | Групповая работа |
| Верхняя прямая | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 4. Атакующие удары** | | |
| Прямой нападающий удар (по ходу) | Беседа, игра | Групповая работа |
| Нападающий удар с переводом вправо (влево) | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 5. Приём мяча** | | |
| Приём мяча снизу двумя руками | Беседа, игра | Групповая работа |
| Приём мяча сверху двумя руками | Беседа, игра | Групповая работа |
| Приём мяча, отражённого сеткой | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 6. Блокирование атакующих ударов** | | |
| Одиночное блокирование | Беседа, игра | Групповая работа |
| Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | Беседа, игра | Групповая работа |
| Страховка при блокировании | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 7. Тактика игры** | | |
| Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | Беседа, игра | Групповая игра |
| Групповые тактические действия в нападении и защите | Беседа, игра | Групповая игра |
| Командные тактические действия в нападении и защите | Беседа, игра | Групповая работа |
| Двухсторонняя учебная игра | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты** | | |
| Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | Беседа, игра | Групповая работа |
| Игры, развивающие физические способности | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Развитие 9. Физическая подготовка** | | |
| Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способности, гибкости | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 10. Судейская практика** | | |
| Судейство игры в волейбол | Беседа, игра | Групповая работа |
| Терминология | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Баскетбол** | | |
| **Раздел 1**. **Перемещение** | | |
| Техника движений( стойки, остановка, поворот, ускорение) | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 2. Ловля и передач мяча** | | |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | Беседа, игра | Групповая работа |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте | Беседа, игра | Групповая работа |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 3. Техника ведения мяча** | | |
| Техника движения: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка на месте | Беседа, игра | Групповая работа |
| Техника движения: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка в движении | Беседа, игра | Групповая работа |
| Ведения мяча с изменением направления движения и скорости | Беседа, игра | Групповая работа |
| Ведения мяча с пассивным сопротивлением | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 4. Техника бросков мяча** | | |
| Техника после движения, после ловли | Беседа, игра | Групповая работа |
| Броски одной рукой после ведения, после ловли | Беседа, игра | Групповая работа |
| Броски одной в прыжке с пассивным противодействием | Беседа, игра | Групповая работа |
| Броски двумя руками после ведения, после ловли | Беседа, игра | Групповая работа |
| Броски двумя руками в прыжке с пассивным противодействием | Беседа, игра | Групповая работа |
| Бросок мяча максимальное расстояние до корзины- 4.80 м. |  |  |
| **Раздел 5. Освоение индивидуальной техники защиты** | | |
| Вырывание и выбивание мяча | Беседа, игра | Групповая работа |
| Перехват мяча | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 6.Техника владения мячом ,**  **развитие координационных способностей** | | |
| Комбинация из освоенных элементов  (ловля, передача. ведение, бросок) | Беседа, игра | Групповая работа |
| Техника движений - комбинации | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 7. Техника перемещений, владения мячом ,**  **развитие координационных способностей** | | |
| Комбинации из освоенных элементов техника перемещений , владения мяча | Беседа, игра | Групповая работа |
| Техника движений- комбинации | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 8.Тактика игры** | | |
| Тактика свободного нападения | Беседа, игра | Групповая работа |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | Беседа, игра | Групповая работа |
| Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций | Беседа, игра | Групповая работа |
| Нападение быстрым прорывом (2:1) | Беседа, игра | Групповая работа |
| **Раздел 9. Овладение игрой и**  **комплексное развитие психомоторных способностей** | | |
| Игра по правилам мини баскетбола | Беседа, игра | Групповая работа |
| Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Беседа, игра | Групповая работа |

**3. Тематическое планирование**

**7-й класс (35 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
| 7 |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | |
| 1 | Т.Б. Стойка игрока (исходные положения) | 1 |  |  |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: | 1 |  |  |
| 3 | Сочетание способом перемещений | 1 |  |  |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд- вверх | 1 |  |  |
| 5 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке | 1 |  |  |
| 6 | Приём мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд- вверх | 1 |  |  |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке | 1 |  |  |
| 9 | Приём мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |
| 10 | Игры, развивающие физические способности | 1 |  |  |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд- вверх ( в опорном прыжке | 1 |  |  |
| 12 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 13 | Игры, развивающие физические способности | 1 |  |  |
| 14 | Нижняя прямая | 1 |  |  |
| 15 | Верхняя прямая | 1 |  |  |
| 16 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 17 | Игры, развивающие физические способности | 1 |  |  |
| 18 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке ( вдоль сетки и через сетку | 1 |  |  |
| 19 | Нижняя прямая | 1 |  |  |
| 20 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 |  |  |
| 21 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 |  |  |
| 22 | Индивидуальные и  Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 23 | Индивидуальные ,  Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 24 | Двухсторонняя учебная игра |  |  |  |
| 25 | Двухсторонняя учебная игра | 1 |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | |
| 1 | Двухсторонняя учебная игра | 1 |  |  |
| 2 | Т,Б Техника движений  ( стойки, остановка, поворот, ускорение) | 1 |  |  |
| 3 | Ловля и передача мяча от груди на месте | 1 |  |  |
| 4 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 |  |  |
| 5 | Ловля и передача мяча двумя руками от плеча на месте | 1 |  |  |
| 6 | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением | 1 |  |  |
| 7 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением | 1 |  |  |
| 8 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 |  |  |
| 9 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 |  |  |
| 10 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций | 1 |  |  |
| 11 | Игра по правилам мини баскетбола | 1 |  |  |
| 12 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций | 1 |  |  |
| 13 | Нападение быстрым прорывом (2:1) | 1 |  |  |
| 14 | Игра по правилам мини баскетбола | 1 |  |  |
| 15 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | 1 |  |  |

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Волейбол | 20 | 1 | 20 |
| 2 | Баскетбол | 15 | 1 | 15 |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |