**Приложение 1**

**к ООП ООО,**

**утвержденной приказом**

**от 29.08.2025 №159**

**Рабочая программа курса**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Спорт и здоровье»**

**Содержание курса**

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Футбол***

1.*Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.*  Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты**  отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:**

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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематические блоки, темы** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Баскетбол** | | **12** |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | 1 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf;  http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\_sportigry\_0.pdf |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 | Практические занятия | http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 3 | Передачи мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 4 | Ловля мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 5 | Ведение мяча | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 6 | Броски в кольцо | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 7 | Игра в защите | 1 | Практические занятия | <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>;  http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 8 | Игра в нападении | 1 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова\_3.\_методика\_преподавания.\_спортивные\_игры |
| 9. | Тестирование | 1 | Тестирование | <http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf>;  http://elibrary.sgu.ru/uch\_lit/2404.pdf |
| 10 | Участие в соревнованиях | 3 | Практические занятия | https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1\_V.A.\_Zajcev.\_Uchebno\_\_metodicheskoe\_posobie.pdf?sequence=1 |
| **Волейбол** | | **12** |  |  |
| 11 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов, беседа | <http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>;  <https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&index=5>;  http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod\_ehkpofkis\_volejbol\_astakhova\_krakhmalev\_stre.pdf |
| 12 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html |
| 13 | Закрепление техники передачи | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html |
| 14 | Верхняя прямая подача | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html |
| 15 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 3 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html |
| 16 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 2 | Практические занятия | <https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры>;  <https://urok.1sept.ru/articles/650949>;  https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html |
| **Футбол** | | **10** |  |  |
| 17 | Удар по мячу | 2 | Практические занятия | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html |
| 18 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html |
| 19 | Игра по упрощенным правилам. | 3 | Практические занятия, просмотр видеороликов | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html |
| 20 | Подвижные игры. | 2 | Практические занятия, просмотр видеороликов | <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>;  https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html |
| **Итого** | | 34 |  |  |