

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Руководитель МО  Годова Т.А.	Согласовано Заместитель директора по ВР Вольнкина Л.Г.  «30» августа 2017 г.	Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» Романова О.И. Приказ № 295 Для «31» августа 2017 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

по спортивно-оздоровительному направлению

7 класс

на 2017-2018 учебный год

Учитель: Труфанов Сергей Витальевич

I квалификационная категория

с.Хомутово 2017

Результаты изучения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных 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.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

1. Содержание курса внеурочной деятельности.

- футбол

- правила игры;
- профилактика травматизма;
- техника удара по мячу;
- техника ведения мяча;
- техника остановки и отбора мяча;
- тактические комбинации;
- пропаганда игры;
- судейство.

- волейбол

- правила игры;
- подача мяча;
- передача мяча;
- блок;
- нападающий удар;
- тактика нападения и защиты в волейболе;
- судейство.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
	Футбол	17
1	Инструктаж по О.Т. Правила игры в футбол.	1
2	Комбинации из элементов техники передвижений	1
3	Передача мяча внутренней стороной стопы «щекой».	1
4	Передача мяча внешней стороной стопы «шведой»	1
5	Игра в «стенку».	1
6	Навес с фланга.	1
7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
8	Удары головой.	1
9	Розыгрыш стандартных положений.	1
10	Инструктаж по О.Т. Правила игры в футбол.	1
11	Остановка мяча.	1
12	Ведение мяча.	1
13	Приём катящихся мячей.	1
14	Финты.	1
15	Отбор мяча	1
16	Позиционное нападение.	1
17	Тактика защиты.	1
	Волейбол	17
1	Инструктаж по ОТ. Правила игры в волейбол.	1
2	Верхняя передача мяча.	1
3	Нижняя передача мяча.	1
4	Верхняя подача мяча.	1
5	Нижняя подача мяча.	1
6	Прием мяча.	1
7	Нападающий удар.	1

8	Блок.	1
9	Инструктаж по ОТ. Правила игры в волейбол.	1
10	Совершенствование верхней передачи мяча.	1
11	Совершенствование нижней передачи мяча.	1
12	Совершенствование верхней подачи мяча.	1
13	Совершенствование боковой подачи мяча.	1
14	Совершенствование нижней подачи мяча.	1
15	Блок.	1
16	Тактика нападения в волейболе.	1
17	Тактика защиты в волейболе.	1
Итого:		34