

Приложение к ООП ООО МАОУ «Школа № 37»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 37»

Рассмотрена  
на заседании МО  
Протокол от 28.08.2024 № 1  
Руководитель МО  
Павлова М.В.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МАОУ «Школа № 37»  
от 28.08.2024 № 28-08-2-ОД

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности  
«Мы выбираем спорт»  
7 класс

Великий Новгород

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» (направление развития личности – физкультурно-спортивное и оздоровительное) для обучающихся 7 классов разработана в соответствии с:

федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;

основной образовательной программой основного общего образования МАОУ «Школа № 37».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МАОУ «Школа № 37» на уровне основного общего образования объем часов по курсу внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» в 7 классе за 1 год составляет 34 часа.

### Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности учебного курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» 7 класс:

Результатами изучения учебного курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» являются следующие умения и качества:

#### **Личностные:**

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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

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

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные:**

планирование и выполнение своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

умение определять и формулировать цель в совместной работе;

умение соотносить результат с целью и прогнозировать его;

умение моделировать простые социальные отношения, проследить взаимосвязь прошлых и настоящих социальных событий, прогнозировать развитие социальной ответственности в семье, классном и школьном коллективе.

##### **Познавательные:**

умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды, СМИ, Интернета, исходя из традиционных духовных ценностей и моральных норм.

##### **Коммуникативные:**

умение формулировать собственное мнение и позицию;

умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

умение анализировать и задавать вопросы;

умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве.

##### **Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» 7 класс

Мы выбираем спорт	содержание	Виды деятельности и формы организации
Баскетбол	Групповые, индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.	Групповые, индивидуальные и командные действия  Учебная игра
Волейбол	Стойка волейболиста. Нижняя и верхняя подача мяча. Прием. Передача. Овладение техникой и тактикой игры. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.	Групповые, индивидуальные и командные действия  Учебная игра

#### **Виды внеурочной деятельности:**

Игровая деятельность (ИД)

Познавательная деятельность (ПД)

Проблемно-ценностное общение (ПЦО)

Досугово-развлекательная деятельность (ДРД)

Спортивно-оздоровительная деятельность (СОД)

#### **Формы внеурочной деятельности:**

Конференция

Слет

Игра

Соревнование

Турнир

Встреча

Практика

Дискуссия

**Тематическое планирование  
учебного курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» 7 класс**

№ п/п	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Тема занятия учебного курса внеурочной деятельности	Форма организации/ Вид деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>19</b>	<b>Баскетбол</b>		
1	1	Правила ТБ. Стойка и перемещения игрока	Беседа/ ПД,ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	1	Стойки и перемещения в стойке	Практика/ ИД	
3	1	Остановки баскетболиста	Практика/ ИД	
4	1	Перемещение в стойке	Практика/ ИД	
5	1	Остановка двумя ногами и прыжком	Практика/ ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
6	1	Комбинация из основных элементов техники. Учебная игра	Практика, игра/ ИД	
7	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Игра/ ИД	
8	1	Передача мяча двумя руками от груди	Практика/ ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
9	1	Передача мяча на месте и в движении	Практика/ ИД	
10	1	Ловля мяча двумя руками. Учебная игра	Практика, игра/ ИД	
11	1	Ловля мяча на месте и в движении	Практика/ ИД	
12	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Практика/ ИД	
13	1	Учебная игра в баскетбол	Играв/ ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
14	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Практика/ ИД	
15	1	Бросок мяча одной рукой с места	Практика/ ИД	
16	1	Бросок мяча двумя руками с места	Практика/ ИД	
17	1	Бросок мяча в движении после ведения	Практика/ ИД	
18	2	Учебная игра по правилам баскетбола	Соревнование/ ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
	<b>19</b>	<b>Волейбол</b>	Практика/ ИД	
18	1	Инструктаж по Т.Б. в волейболе Стойка и передвижения игрока.	Беседа/ ИД, ПД	
19	1	Постановка рук на мяче в волейболе.	Практика/ ИД	
20	1	Передача мяча над собой.	Практика/ ИД	
21	1	Передача сверху двумя руками на месте. Учебная игра	Практика, игра/ ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
22	1	Передача сверху двумя руками после перемещения вперед	Практика/ ИД	
23	1	Прием и передача мяча на месте в парах	Практика/ ИД	
24	1	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Игра/ ИД	
25	1	Передача мяча в парах над собой.	Практика/ ИД	
26	1	Передача мяча через сетку.	Практика/ ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

27	1	Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практика/ ИД	
28	1	Подача мяча. Учебная игра	Практика, игра/ ИД	
29	1	Учебная игра в волейбол	Игра/ ИД	
30	1	Нижняя подача мяча.	Практика/ ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
31	1	Имитация замаха и удара кистью по мячу.	Практика/ ИД	
32	1	Разбег, прыжок и отталкивание	Практика/ ИД	
33	1	Нападающий удар (н/у)	Практика/ ИД	
34	1	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча.	Практика/ ИД	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
35	2	Учебная игра по правилам волейбола	Соревнование/ ИД	