

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шегарская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято на
Педагогическом совете школы
Протокол №1
От «29» августа 2023 г.

Утверждаю

Т.А.Сазонова
Директор
Приказ № 190 от «5» сентября 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Мир подвижных игр»
7 класс**

Составитель: Зуев П.М.,
учитель физической культуры

с.Мельниково, 2024 год

.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом школы на предмет физическая культура в 7 классе отводится 17 часов в год (0.5 часа в неделю).

Ресурсное обеспечение

Рабочая программа по спортивным играм для 7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 7 класса общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе рабочей программы «Физическая культура» для 7 классов, автор А.П. Матвеев, - М. Просвещение, 2015 г. полностью соответствует основной образовательной программе основного общего образования.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Мини-футбол», «Пионербол», «Легкая атлетика(эстафета)», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональную возможность организма;
- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- спортивная площадка;
- спортивный зал.

Инвентарь:

- скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- щиты с кольцами;
- секундомер;
- футбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи;
- фишки;

4. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы занятий:

- групповые
- парные
- индивидуальные

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА:

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Основные виды лыжных ходов. Отновные виды торможений. Спуски со склона. Разновидности подъемов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

5. календарно-тематическое планирование

	Дата		Тема занятия	Содержание основных элементов занятия	Кол-во часов
	План	факт			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА– 4 часа					
1	05,09		Техника прыжка длину с 7-9 шагов разбега. Стартовый разгон с низкого старта. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Скоростной бег до 50м с низкого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бег в равномерном темпе до 2 мин. кругосветка	1
2	12,09		Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Эстафеты. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Тест - прыжок в длину с места на результат.	1
3	19,09		Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега.	Метание 3 шагов разбега в коридор 5-6 м на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе 1500м. Подвижная игра на местности «Лапта».	1
4	26,09		Подвижные игры и эстафеты.	Игры, эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. Подвижная игра на местности «Лапта».	1
БАСКЕТБОЛ – 3 часа					
5	03,10		Техника передачи и ловли мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам.	1
6	10,10		Техника перемещений, владения мячом и развитие	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и	1

			координационных способностей.	владения мячом. Контроль техники передачи и ловли мяча в парах. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
7	17,10		Учебная игра в мини-баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
ГИМНАСТИКА – 4 часа					
8	24,10		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушаг (д). Тест – челночный бег 4х9м.	Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Тест – челночный бег 4х9м.	1
9	07,11		Техника опорного прыжка. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь /козел в ширину, высота 110-115см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест - поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.Кругосветка.	1
10	14,11		Техника лазанья по канату в два приема (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	Лазанье по канату в два приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д); упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
11	21,11		Лазанье по канату в два приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д).	Лазанье по канату в два приема (м). Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д). Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
ВОЛЕЙБОЛ – 3 часа					
12	28,11		Техника приема и передач мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении. Игра в мини-	1

				волейбол.	
13	05,12		Выполнения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
14	12,12		Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Тест – прыжок в длину с места на результат.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА– 3 часов					
15	09,01		Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Оказание ПМП при обморожении и травмах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.	1
16	16,01		Техника одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов. Правила безопасного падения на лыжах.	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1
17	23,01		Техника подъема «полуелочкой» на пологий склон. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости.	Подъем на пологий склон «полуелочкой». Торможение плугом. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	1