

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования г. Ефремов

МКОУ "Ступинская СШ №14"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Сизинцева Т.А.

Протокол №1

от "28" 08 24 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шариков И. А.

Приказ №54

от "30" 08 24 г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
для основного общего образования  
спортивно-оздоровительное направление**

**«В здоровом теле здоровый дух» 7 класс**

Учитель: Панин С. В.

**Ступино 2024**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «**В здоровом теле здоровый дух**» по физической культуре в 7 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

**Цель :** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

### **Задачи:**

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

## **2. Общая характеристика.**

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи

первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения

ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение игр.**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

### **3. Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 7 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – до 15 человек.

Занятие проводится 1 раза в неделю, 1ч

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **5.Содержание рабочей программы.**

**Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена.** Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

### **Физическое совершенствование (34 ч):**

#### **Футбол 10 часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

#### **Волейбол 10 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

#### **Бадминтон 14 часов**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b> (в процессе уроков)	
<p><b>История физической культуры.</b></p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p> <p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p><b>Физическое развитие человека.</b> Характеристика его</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p>

<p>основных показателей</p> <p>Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p><b>Правила соревнований,</b></p> <p>Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон.</p>	<p>Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
--	--

**Физическое совершенствование (34 ч)**

<b>Футбол (10ч)</b>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока</p> <p>Перемещение в стойке</p> <p>Остановки, ускорения Техника передвижения.</p> <p>Удары по мячу головой, ногой</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.</p> <p>Тактика игры в футбол. Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия.</p> <p>Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Волейбол 10 часов</b>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения.</p> <p>Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами</p>

<p>мяча двумя руками. Передача на точность.          Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,          Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.          Техника защиты.          Блокирование.          Взаимодействие игроков передней линии при приеме          Контрольные игры и соревнования</p>	<p>игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Бадминтон 10 часов</b></p> <p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры          Техника перемещений          Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары          Общая физическая подготовка</p>	<p>Изучают историю бадминтона и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в бадминтон Описывают технику изучаемых игровых приёмов</p>

**Календарно -тематическое планирование спортивного кружка**

**«В здоровом теле, здоровый дух»**

№ занятия	Название темы	Кол-во	Дата
-----------	---------------	--------	------

		часов	проведения
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	
1	Техника передвижения.	1	
2	Удары по мячу головой, ногой	1	
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	
4	Обманные движения.	1	
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	
6	Техника игры вратаря	1	
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
9	Тактика защиты.	1	
10	Индивидуальные действия вратаря.	1	
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
11	Техника нападения. Действия без мяча.	1	
12	Перемещения и стойки.	1	
13-15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	3	
16	Передача на точность. Встречная передача.	1	
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	
18	подача сверху	1	
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	
20	Техника защиты. Блокирование.	1	
<b>Бадминтон</b>	<b>14</b>		
21	Основы техники и тактики игры.	1	
22	Правильная хватка ракетки, способы игры	1	
23	Техника перемещений.	1	
24	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1	
25	Изучение подач.	1	
26	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	
27	Тренировка ударов справа и слева.	1	
28	Далёкий удар с замаха сверху.	1	



29	Сочетание ударов.	1	
30	Плоская подача. Короткие удары	1	
31-34	Свободная игра. Игра на счет.	4	