

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
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
<p>История физической культуры.</p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p> <p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. 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>Правила соревнований,</p> <p>Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон.</p>	<p>Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
--	--

Физическое совершенствование (34 ч)

Футбол (10ч)	
<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>
Волейбол 10 часов	
<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>Бадминтон 10 часов</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
	Футбол	10	
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	
	Волейбол	10	
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	
Бадминтон	14		
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	