

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШУУРМАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР
Цымсэ Иргит А.Л.
«30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для внеурочной деятельности
7 класса
срок реализации программы-1год
на 2023-2024 учебный год

Составитель: учитель
Физической культуры
Кунзек А.Ч.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» в 7 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обеспечивает:

Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Общая характеристика предмета

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, обучить творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы. Предметом обучения является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ культурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения разных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной не в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и пользоваться средствами для достижения её цели; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми. При распределении учебного материала учитывалось: особенности физического развития, физической подготовленности, состояние здоровья наших детей; материальная база и финансовые возможности нашей школы; требования федерального компонента; план и задачи физического воспитания нашего района и нашей школы.

Место учебного предмета

Согласно годовому календарному графику на изучение внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» в классе отводится 35 часов из расчета 1 час в неделю.

Содержание учебного предмета

| Раздел учебной программы | Содержательные линии | Использование резервов учебного времени |
|----------------------------------|--|---|
| Основы знаний | <ul style="list-style-type: none">• Правила организация спортивной игры• Терминология избранной игры.• Основы правильной техники элементов игры• Поведение игроков в нападении и защите• Законы спортивного благополучия | В течении урока |
| Спортивные игры: 35 часов | <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none">• Основные элементы стоек, передвижений, остановок, поворотов.• Остановка и удары по мячу• Ведения мяча• Удары по воротам• Индивидуальная техника защиты• Техника владения мячом• Тактика игры <p>Волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none">• Основные элементы стоек, передвижений, остановок, стоек• Прием и передача мяча• Нижняя прямая подача• Тактика игры <p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none">• Основные элементы техники передвижения | |

- | | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Ловля и передача мяча• Ведением мяча• Броски мяча• Техника нападения и защиты, владения мячом• Тактика игры <p>Пионербол – двухсторонняя игра</p> | |
|--|---|--|

Календарно-тематическое планирование 7 класс

| № | Разделы и темы уроков | К-во часов | Оборудование | Виды учебной деятельности | Требования к результатам | Дата По плану |
|---|---|---------------|---|--|---|----------------------|
| 1 | Основы знаний: «История возникновения спортивных игр»» | 1 | Презентации | Изучают историю спортивных игр, просматривают презентацию | характеризуют физкультуру, как занятия физическими упражнениями. планируют свои действия в соответствии поставленной задачи и условиями ее реализации. используют речь для регуляции своих действий. проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. | |
| 2 | Футбол: стойка игрока, перемещение в стойке. | 1 | Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле. | Изучают технику передвижения, описывают основы правильной техники, осваивают разные виды | используют общие приемы решения поставленных задач. принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и | |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|--|
| | | | | передвижения. | четко следуют ей. приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера. | |
| 3 | Пионербол: двухсторонняя игра. | 1 | Волейбольный мяч, свиток, игровое поле, табло. | Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки. | самостоятельно выделяют поставленные цели. вносят коррективы в действия после выполнения упражнения на основе его оценки. контролируют действие партнера. осуществляют самоанализ и самоконтроль результатов. | |
| 4 | Волейбол: «Краткая характеристика вида спорта» | 1 | Презентация, наглядный материал | Изучают историю волейбола, просматривают презентацию. | самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях. | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|
| 5. | Баскетбол: подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники. | Изучают технику передвижения, описывают основы правильной техники, осваивают разные виды передвижения. | ставят и решают учебную задачу. вносят изменение в план действий контролируют свои и действия партнера. проявляют упорство в поставленной цели. | . |
| 6 | Футбол: остановка катящегося мяча. | 1 | Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле. | Описывают технику остановки мяча, осваивают основы правильной техники. | самостоятельно формулируют поставленные цели. вносят необходимые изменения в действия после самооценки двигательного действия. контролируют действие партнера. управляют эмоциями в различных нестандартных учебных действиях. | . |
| 7 | Пионербол: двухсторонняя игра. | 1 | Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло. | Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки. | используют общие приемы решения поставленных задач. принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. приходят к общему решению в | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|---|
| | | | | | совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера. понимают значение физического развития, имеют желание учиться. | |
| 8 | Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке. | 1 | Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле. | Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками. | контролируют процесс и результат действия. формулируют учебные задачи, вносят изменения в план действия. задают вопросы, приходят к общему решению в совместных действиях. ориентируются на понимание причин успеха и в учебной деятельности. | . |
| 9. | Баскетбол: история игры, основные правила и приемы | 1 | Презентация. | Изучают историю спортивных игр, просматривают презентацию | ставят и решают учебную задачу. вносят изменение в план действий. Коммуникационные: контролируют свои и действия партнера. проявляют упорство в поставленной цели. | |
| 10 | Футбол: удары по мячу | 1 | Футбольные мячи, фишки, свисток, | Осваивают технику ударов по мячу, | самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. | . |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|
| | | | футбольное поле. | выявляя ошибки. | оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях. | |
| 11 | Пионербол: двухсторонняя игра. | 1 | Волейбольный мяч, свиток, игровое поле, табло. | Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки. | ориентируются в многообразии способов решения задач. принимают инструкцию учителя и строго следуют ей. формируют собственное мнение. понимают значение знаний для человека и принимают его. | |
| 12 | Волейбол: двухсторонняя игра по упрощенным правилам | 1 | Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле. | Моделируют тактику освоенных игровых действий | самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях. | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|
| 13 | Баскетбол: прием и передача мяча разными способами в парах. | 1 | Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники. | Изучают технику приема и передачи мяча, описывают основы правильной техники, осваивают разные виды передач. | <p>ставят и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: вносят изменение в план действий. контролируют свои и действия партнера.</p> <p>проявляют упорство в поставленной цели.</p> | |
| 14 | Футбол: двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 | Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле. | Получают опыт тактических действий в двухсторонней игре. | <p>ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников.</p> <p>приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>проявляют упорство в достижении поставленной цели.</p> | |
| 15 | Пионербол: двухсторонняя игра. | 1 | Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло. | <p>Моделируют технику освоенных действий и элементов.</p> <p>Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.</p> | <p>самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления.</p> <p>оценивают правильность выполнения действий и контроль.</p> <p>Коммуникационные: используют речь для регуляции своих действий.</p> <p>управляют своими эмоциями в</p> | . |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|--|---|---|
| | | | | | различных ситуациях. | |
| 16. | Баскетбол: стрит-бол. | 1 | Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники. | Совершенствуют игровые действия, организуют игру. | самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях. | |
| 17 | Фестиваль подвижных игр | 1 | Мячи, свисток, фишки, табло, спортивная площадка. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуации, соблюдают правила безопасности. | самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях. | |
| 18 | Основы знаний: «Правила игры» | 1 | Видеоролики, наглядные пособия. | Изучают правила игры | ориентируются в разнообразии способов решения задач. адекватно воспринимают оценку | . |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | <p>учителя и сверстников.</p> <p>приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>проявляют упорство в достижении поставленной цели.</p> | |
| 19 | Основы знаний: «Организация избранной игры» | 1 | Вопросы тестирования, презентация. | Знакомятся с правилами организации избранной игры. | <p>Используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>выполняют действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>контролируют свои действия.</p> <p>проявляют дисциплинированность и упорство.</p> | . |
| 20 | Футбол: комбинация из освоенных элементов передвижения. | 1 | Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле. | Моделируют технику освоенных видов передвижения. | <p>ориентируются в разнообразии решения задач.</p> <p>осуществляют контроль.</p> <p>формируют собственное мнение и позицию.</p> <p>проявляют трудолюбие и упорство.</p> | |
| 21 | Пионербол: двухсторонняя игра. | 1 | Волейбольный мяч, свисток, | Моделируют технику освоенных действий и | ориентируются в разнообразии решения задач. | . |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | | | игровое поле, табло. | элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки. | осуществляют контроль. формируют собственное мнение и позицию. проявляют трудолюбие и упорство. | |
| 22 | Волейбол: передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле. | Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками. | используют общие приемы решения поставленных задач. принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. ориентируются на позицию партнера в общении. самоконтроль результата. | |
| 23 | Баскетбол: эстафеты элементами игры. | 1 | Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники. | совершенствуют технику передвижения и приема и передачи мяча. | самостоятельно решают учебную задачу. формулируют учебную задачу вместе с учителем. контролируют свои действия и партнера. проявляют упорство в достижении поставленной цели. | |
| 24 | Футбол: удары по | 1 | Футбольные | Знакомятся с техникой | ориентируются в способе решения | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | | мячи, фишки, свисток, футбольное поле. | ударов по мячу, осваивают технику в игровых действиях. | задач. принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. приходят к общему решению в совместной деятельности. умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. | |
| 25 | Пионербол: двухсторонняя игра. | 1 | Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло. | Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки. | используют общие приемы решения поставленных задач. принимают учебную задачу. договариваются и приходят к общему решению. проявляют дисциплинированность. | |
| 26 | Волейбол: прием и передача мяча над собой. | 1 | Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле. | Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками. | ставят и формулируют проблемы. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. задают вопросы и контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность. | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | | |
| 27 | Баскетбол: прием и передача мяча в парах с ведением мяча. | 1 | Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники. | Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками. | Используют общие приемы решения поставленных задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность и упорство. | |
| 28 | Основы знаний: «Знаний терминологии избранной игры» | 1 | | Осваивают терминологию избранной игры. Отвечают на вопросы. | Используют общие приемы решения поставленных задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность и упорство. | |
| 29 | Футбол: комбинация из освоенных элементов | 1 | Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное | Моделируют технику передвижения, закрепляют в новых комбинациях. | ориентируются в разнообразии способов решения задач. принимают инструкцию педагога и строго следуют ей. | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|
| | передвижения. | | поле. | | <p>договариваются и приходят к общему решению.</p> <p>проявляют трудолюбие в достижении поставленной цели.</p> | |
| 30 | Пионербол: двухсторонняя игра. | 1 | Волейбольный мяч, свиток, игровое поле, табло. | <p>Моделируют технику освоенных действий и элементов.</p> <p>Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.</p> | <p>используют общие приемы решения задач.</p> <p>принимают инструкцию педагога и строго следуют ей.</p> <p>ориентируются на позицию партнера в общении.</p> <p>ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> | |
| 31 | Футбол: веление мяча по прямой и «змейкой» | 1 | Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле. | <p>Упражняются в освоении ведения мяча, осваивают самостоятельно.</p> | <p>ориентируются в способах решения задач.</p> <p>принимают инструкцию педагога и следуют ей.</p> <p>договариваются и приходят к общему решению.</p> <p>понимают значение знаний.</p> | |
| 32 | Пионербол: двух | 1 | Волейбольный мяч, свиток, | Моделируют технику освоенных действий и | определяют, где применяются действия | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|
| | сторонняя игра. | | игровое поле, табло. | элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки. | с мячом. принимают и сохраняют учебную задачу. приходят к общему решению в совместной деятельности. проявляют упорство в достижении поставленной цели. | |
| 33 | Волейбол: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом. | 1 | Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле. | Используют игровые упражнения для развития физических качеств и основ правильной техники. | определяют, где применяют действия с мячом. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. | |
| 34 | Баскетбол: полосы препятствий с основными элементами игры. | 1 | Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники. | | ориентироваться в разнообразии способов решения задач. адекватно принимают оценку учителя. договариваются и приходят к общему решению. проявляют дисциплинированность. | . |
| 35 | Пионербол: двух | 1 | Волейбольный мяч, свисток, | Моделируют технику освоенных действий и | используют общие приемы решения | . |

| | | | | | | |
|--|-----------------|--|-------------------------|--|---|--|
| | сторонняя игра. | | игровое поле, табло. | элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки. | поставленных задач. принимают и сохраняют учебную задачу. договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели | |
|--|-----------------|--|-------------------------|--|---|--|

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект. 7 класс 2023-2024 учебный год

Программа общеобразовательных учреждений начальных классов. МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2010г

Журнал «Физическая культура в школе». 2000г.- 2014г.

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011

Рабочая программа по физической культуре.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: организация отдыха и досуга средствами физической культуры; изложение фактов истории физической культуры; измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела); бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: выполнение нормативов комплексной программы по физическому воспитанию на отметки «5», «4», «3» и реальное улучшение (сдвиги) подготовленности ученика в соответствующих показателях за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях физических качеств учителю необходимо принимать во внимание особенности развития этих качеств, динамику их изменения у детей определенного возраста,

исходный

уровень

у

конкретного

Пронумеровано, пронумеровано и
закреплено печатью 21 листов.

Дата « 21 » 08 2023 г.

МБОУ Шурмакская СОШ

Директор *Уржак* Уржак М.В.

