

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Воловский район

МКОУ "Верхоупская СОШ"

Рассмотрено

на заседании педагогического
совета

_____ Лазарева С.А.
Протокол №__1__ от
«_26_» августа_2024 г.

Согласовано

Зам. директора по УР
МКОУ «Верхоупская СОШ»

_____ /Батова О. А.
Протокол №1 от
«_26_» августа 2024 г.

Утверждаю

Директор
МКОУ «Верхоупская СОШ»

_____ /Лазарева С. А./
Приказ № 54-у от
«_26_» августа_2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Оздоровительная физическая культура»

для обучающихся 7 класса

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Филонов Алексей Иванович

с. Верхоупье 2024

2. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 35 учебных часов в год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации «План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 — ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2021 года № 1897,

5. Учебный план МКОУ «Верхоупская СОШ» на 2024-25 уч. год.

6. Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»

7. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2024-2025 учебный год.

Программа спортивно-оздоровительного направления во внеурочной деятельности для учащихся 7-8 классов по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Задачи:

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

Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. 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, доброжелательности 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 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).

4.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 закаляющее 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 12 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 12 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.

Баскетбол. 10 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

5. Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ занятия	Название темы	Кол-во часов		
	Футбол	12		
1	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения игрока. Игры-эстафеты.	1		
2	Удары по мячу головой, ногой. Игры-эстафеты.	1		
3	Остановка мяча. Ведение мяча. Игры-эстафеты.	1		
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игры.	1		
5	Техника игры вратаря. Игра в мини-футбол.	1		
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Игра в мини-футбол.	1		
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Игры-эстафеты.	1		
8	Тактика защиты. Игра в мини-футбол.	1		
9	Индивидуальные, групповые действия. Игра в мини-футбол.	1		
10	Тактика игры вратаря. Игра в мини-футбол.	1		
11	Учебная игра в мини-футбол.	1		
12	Учебная игра в мини-футбол.	1		
	Волейбол	12		

13	Техника нападения. Действия без мяча. Игры.	1		
14	Перемещения и стойки. Игры.	1		
15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Игры.	1		
16	Передача на точность. Встречная передача. Пионербол с элементами волейбола.	1		
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Пионербол с элементами волейбола.	1		
18	Подача мяча: верхняя подача, нижняя прямая. Пионербол с элементами волейбола.	1		
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Пионербол с элементами волейбола.	1		
20	Техника защиты. Блокирование. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
21	Групповые действия игроков. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
22	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
23	Командные действия. Прием подач. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
24	Контрольные игры и соревнования. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
	Баскетбол.	10		
25	Основы техники и тактики. Техника передвижения. Игра мини-баскетбол.	1		
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Игра мини-баскетбол.	1		
27	Техника нападения. Игра мини-баскетбол.	1		
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Игра мини-баскетбол.	1		
29	Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Игра мини-баскетбол.	1		
30	Броски мяча двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
31	Штрафной бросок. Игра мини-баскетбол.	1		
32	Бросок с трех очковой линии. Игра мини-баскетбол.	1		
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости. Игра мини-баскетбол.	1		

34	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра в мини-баскетбол.	1		
	ИТОГО:	34		

Перечень учебно-методического обеспечения :

Для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2018.

2. Физическая культура. Рабочие программы по учебникам В. И. Ляха – Волгоград: учитель, 2019.

3. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича – издание 3-е, - Волгоград: учитель. 2017.

Для учащихся:

1. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е издание. – М.: Просвещение , 2018.