**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Крюковская средняя общеобразовательная школа**

Утверждаю:

Директор МБОУ Крюковской СОШ

Г.А.Молчанова

---------------------------

Приказ № 204-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**(внеурочная деятельность)**

**для 7 класса**

**на 2022-2023 учебный год.**

**Составитель : учитель Пономарёв С.И.**

**х.Крюково**

**2022г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 7 классе составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (приказ МО РФ №373 от 06.10.2009 – М: Просвещение, 2012);

- Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России;

-ООП ОО МБОУ СОШ№ 20 г. Вяземского имени Ф.П. Котляра;

-с учебным планом МБОУ СОШ№ 20 г. Вяземского имени Ф.П. Котляра;

- авторской программы внеурочной деятельности «Спортивные игры», начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

Реализация курса рассчитана на организацию работы учащихся во внеурочное время. Занятия проводятся по 1 часу в неделю. Курс программы на 2017-2018 уч. год рассчитан на 34 часа, также предполагается проведение в каникулярный период.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

**Задачи:**

* Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
* Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
* Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

**Требования к результатам освоения обучающимися 7 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Личностные результаты*** | ***Метапредметные результаты*** |
| Включают:   * готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; * сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание; * способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме. | Включают:   * освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) -регулятивные, -познавательные, - коммуникативные; * способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; * самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками; * построение индивидуальной образовательной траектории. |

**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.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов по классам** | | | **Результаты** | |
| **7 класс** | | 34 часа | | |
| **1** | **Знания о физической культуре** | | | | | |
| **2** | **Физическое совершенствование** | **34** | личностные | | | метапредметные |
|  | **Бадминтон** | **6** | -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: бадминтон;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. | | | **Р-** излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр - бадминтон.  **П-** двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: бадминтон  -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: бадминтон;  ***К-*** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх: бадминтон-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели. |
|  | **Баскетбол** | **7** | -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: баскетбол;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. | | | **Р-** излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: баскетбол,  **П-** двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: баскетбол,-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: баскетбол;  ***К-*** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных игр: баскетбол, -оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели. |
|  | **Волейбол** | **11** | -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. | | | **Р-** излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: волейбол,.  **П-** двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: волейбол;-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: волейбол;  ***К-*** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх:, волейбол;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели. |
|  | **Футбол** | **10** | -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: футбол;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. | | | **Р-** излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: футбол,.  **П-** двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: футбол;-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: футбол;  ***К-***взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх:, футбол;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели. |

**Содержание спортивно-оздоровительного программы «Спортивные игры»**

**Знания о физической культуре**:

**Физическая культура и спорт.** Историяразвитияспортивных игр (баскетбола, футбола, волейбола, бадминтона). Достижения советских спортсменов, их выступления на первенствах Европы и мира, Олимпийских играх. Роль комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта. **Гигиена, предупреждение травм.** Гигиена начинающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Врачебный контроль. Предупреждение травм и оказание первой помощи. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по спортивным играм(футбола, волейбола, баскетбола, бадминтона). Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Физическое совершенствование:**

**Футбол**

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.**

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.**

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

**Баскетбол.**

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.

**Ожидаемые** **результаты работы по программе:** в результате освоения материала программы обучающийся научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• 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 и бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;

• соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;

* соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию деятельности;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Формы учета знаний и умений :**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем участия в соревнованиях (школьных, районных), эстафетах, конкурсах, участие в проведении общешкольных мероприятиях.

**Список литературы**

1. Физическа культура.7 класс:учеб.для общеобразоват.учреждений (М.Я.Виленский, И.М.Туревский)-М.:Просвещение , 2011.-156 с. 2.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М.: Просвещение, 2010. - 127 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
4. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России.-13-е изд.-М.:Физкультура и спорт,2004.-144 с

**Календарно -тематическое планирование. 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Планируем. дата** | **Фактическ.**  **дата** | **Формы конторля** |
|  | **Футбол** | **10** |  |  |  |
| 1 | Техник**а** безопасности во время игры в мини – футбол. Техника передвижения | 1 |  | 02.09 |  |
| 2 | Удары серединой лба | 1 |  | 09.09 |  |
| 3 | Остановка мяча грудью. Ведение мяча внутренней стороной стопы Учебная игра. | 1 |  | 16.09 |  |
| 4 | Обманные движения (ложная и действительная фазы движения). Отбор мяча – толчком соперника | 1 |  | 23.09 |  |
| 5 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря (бросок мяча рукой) | 1 |  | 30.09 |  |
| 6 | Тактика игры в футбол, тактика нападения, индивидуальные действия с мячом. Учебная игра. | 1 |  | 07.10 |  |
| 7 | Тактика защиты, тактика вратаря. Учебная игра. | 1 |  | 14.10 |  |
| 8 | Отбор мяча в подкате. Учебная игра. | 1 |  | 21.10 |  |
| 9 | Выполнение комбинации из освоенных элементов. | 1 |  | 28.10 |  |
| 10 | **Соревнование по мини – футболу.** | 1 |  | 11.11 | соревнования |
|  | **Баскетбол.** | **7** |  |  |  |
| 11 | Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 1 |  | 18.11 |  |
| 12 | Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. | 1 |  | 25.11 |  |
| 13 | Ведение мяча с переводом на другую руку. Передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 02.12 |  |
| 14 | Броски мяча в движении. Перехват мяча. | 1 |  | 09.12 |  |
| 15 | Бросок с трех очковой линии. | 1 |  | 16.12 |  |
| 16 | Групповые действия(нападение быстрым прорывом).  Учебная игра | 1 |  | 23.12 |  |
| 17 | **Соревнования по баскетболу** | 1 |  | 13.01 | соревнования |
|  | **Волейбол** | **11** |  |  |  |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности. Сочетание способов перемещения. | 1 |  | 20.01 |  |
| 19 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |  | 27.01 |  |
| 20 | Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Спираль». | 1 |  | 03.02 |  |
| 21 | Передача на точность. Встречная передача. | 1 |  | 10.02 |  |
| 22 | Подача мяча: верхняя прямая. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол. | 1 |  | 17.02 |  |
| 23 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  | 03.03 |  |
| 24 | Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. | 1 |  | 10.03 |  |
| 25 | Техника защиты. Блокирование. | 1 |  | 17.03 |  |
| 26 | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | 1 |  | 24.03 |  |
| 27 | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Пионербол с элементами волейбола | 1 |  | 07.04 |  |
| 28 | **«Пионербол» - учебная игра.** | 1 |  | 14.04 | соревнования |
|  | **Бадминтон.** | **6** |  |  |  |
| 29 | Техника безопасности игры в бадминтон. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. | 1 |  | 21.04 |  |
| 30 | Удары сверху с набрасыванием, удары снизу с открытой стороны. | 1 |  | 28.04 |  |
| 31 | Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 |  | 05.05 |  |
| 32 | Тренировка ударов справа и слева. Далёкий удар с замаха сверху. | 1 |  | 12.05 |  |
| 33 | Плоская подача. Короткие удары. Эстафета с применением элементов бадминтона | 1 |  | 19.05 | соревнования |
| 34 | **Свободная игра. Игра на счет.** | 1 |  | 26.05 | мероприятие |
| ИТОГО: | | **34** |  |  |  |

«Рассмотрено» «Согласовано» Заместитель директора по УР Протокол заседания ШМО

Учителей-предметников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Литвинова

МБОУ Крюковской СОШ

от 29.08. 2022 года № 1 30.08.2022 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Сараева