

**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

<i><b>Личностные результаты</b></i>	<i><b>Метапредметные результаты</b></i>
<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>• 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;</li> <li>• способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.</li> </ul>	<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) -регулятивные, -познавательные, - коммуникативные;</li> <li>• способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;</li> <li>самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;</li> <li>построение индивидуальной образовательной траектории.</li> </ul>

### **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 обучающегося;
- 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		<b>Знания о физической культуре</b>		
2	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>34</b>	личностные	метапредметные
	<b>Бадминтон</b>	<b>6</b>	-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.	<b>Р-</b> 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. <b>П-</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр:

				<p>бадминтон</p> <p>-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: бадминтон;</p> <p><b>К</b>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх: бадминтон</p> <p>-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.</p>
	<b>Баскетбол</b>	<b>7</b>	<p>-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <p>-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: баскетбол;</p> <p>-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.</p>	<p><b>Р</b>- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;</p> <p>-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</p> <p>- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: баскетбол,</p> <p><b>П</b>- двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: баскетбол,</p> <p>-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: баскетбол;</p> <p><b>К</b>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх: баскетбол, - оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.</p>
	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>	<p>-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <p>-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол;</p> <p>-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.</p>	<p><b>Р</b>- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;</p> <p>-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</p> <p>- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: волейбол,.</p>

				<p><b>П-</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: волейбол;</p> <p>-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: волейбол;</p> <p><b>К-</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх:., волейбол;</p> <p>-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.</p>
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	<p>-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <p>-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: футбол;</p> <p>-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.</p>	<p><b>Р-</b> излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;</p> <p>-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</p> <p>- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: футбол,.</p> <p><b>П-</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: футбол;</p> <p>-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: футбол;</p> <p><b>К-</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх:., футбол;</p> <p>-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.</p>

## Содержание спортивно-оздоровительного программы «Спортивные игры»

### Знания о физической культуре:

**Физическая культура и спорт.** История развития спортивных 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 рефлекссию в ходе и по окончании 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. Физическая 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.**

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируем. дата</b>	<b>Фактическ. дата</b>	<b>Формы конторля</b>
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>			
1	Техника 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	<b>Соревнование по мини – футболу.</b>	1		11.11	соревнования
	<b>Баскетбол.</b>	<b>7</b>			
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	<b>Соревнования по баскетболу</b>	1		13.01	соревнования
	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>			
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	<b>«Пионербол» - учебная игра.</b>	1		14.04	соревнования
	<b>Бадминтон.</b>	<b>6</b>			
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	<b>Свободная игра. Игра на счет.</b>	1		26.05	мероприятие
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>			

«Рассмотрено»

Заместитель директора по УР

Учителей-предметников

МБОУ Крюковской СОШ

от 29.08. 2022 года № 1

\_\_\_\_\_ Е.В.Сараева

«Согласовано»

Протокол заседания ШМО

\_\_\_\_\_ Н.В.Литвинова

30.08.2022 года