

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

Протокол №8
от «29» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР


Заярная Е.Б.
Протокол №8
от «29» июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором

Коновалова Т.И.
Приказ №30/1
от «30» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Перевертун Анатоли Викторович
учитель физической культуры

п. Метростроевский 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	контрольные работы	практические работы				
Мини-Футбол	10	0	10	07.09.2022-28.09.2022. 11.01.2023-08.02.2023.	<ul style="list-style-type: none"> • информационно-познавательные (беседы, показ); • творческие (развивающие игры); • методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы). 	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Волейбол	12	0	12	05.10.2022-16.11.2022. 15.02.2023-22.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> • информационно-познавательные (беседы, показ); • творческие (развивающие игры); • методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы). 	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Баскетбол	12	0	12	23.11.2022-28.12.2022. 05.04.2023-17.05.2023.	<ul style="list-style-type: none"> • информационно-познавательные (беседы, показ); • творческие (развивающие игры); • методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы). 	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу:	34		34				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ИТБ на занятиях. История возникновения футбола. Остановка катящегося мяча.	1	0	0	07.09.2022	Практическая работа;
2.	Ведение мяча.	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа;
3.	Удары по мячу.	1	0	0	12.09.2022	Практическая работа;
4.	Вбрасывание и отбор мяча..	1	0	0	21.09.2022	Практическая работа;
5.	Техника игры в футбол.	1	0	0	28.09.2022	Практическая работа;
6.	ИТБ на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола. Стойки и перемещения	1	0	0	05.10.2022	Практическая работа;
7.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	0	12.10.2022	Практическая работа;
8.	Остановка двумя ногами и прыжком.	1	0	0	19.10.2022	Практическая работа;
9.	Передачи мяча.	1	0	0	26.10.2022	Практическая работа;
10.	Ловля мяча.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
11.	Ведение мяча.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
12.	ИТБ на занятиях волейболом. История возникновения волейбола	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;

13.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
14.	Закрепление техники передачи. Верхняя прямая подача.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
15.	Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
16.	Верхняя прямая подача.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
17.	Индивидуальные тактические действия.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
18.	Тактика игры в футбол	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
19.	Правила игры в футбол	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
20.	Правила соревнований.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
21.	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
22.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
23.	Волейбол. Прием мяча.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
24.	Прием подачи.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
25.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
26.	Подвижные игры.	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
27.	Эстафеты с мячом.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;

28.	Перемещение на площадке. Спортивная игра «Пионербол».	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
29.	Баскетбол. Броски в кольцо.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
30.	Игра в защите.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
31.	Игра в нападении.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
32.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
33.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
34.	Игра. Участие в соревнованиях.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех;
5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.;
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура;
5-6 класс/Погадаев Г.И.;
ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.;
Туревский И.М.;
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.;
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Настольная книга учителя физической культуры. Погадаев. Москва, Просвещение, 2010 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Малые мячи;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

