

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Администрация МО "Кузоватовский район"
МОУ СШ с.Безводовка

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ СШ
с.Безводовка
_____ В.М.Гнутов
Приказ № 69-ОД
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
физическая культура
для обучающихся 7 класса

с.Безводовка, 2024

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ с.Безводовка на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Общефизическая подготовка» рассчитана на 1 год по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 7 класса.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

□ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);

Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Формы организации образовательного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

Виды деятельности: комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение.

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

Самостоятельные тренировки по заданию тренера;

Участие в спортивных соревнованиях.

Формы контроля: практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности.

Форма промежуточной аттестации: итоговый зачет по ОФП.

Взаимосвязь с программой воспитания: Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана с учетом рекомендаций Программы воспитания МОУ СШ с.Безводовка. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

– в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания МОУ СШ с.Безводовка;

– в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания МОУ СШ с.Безводовка;

–в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается программой воспитания МОУ СШ с.Безводовка.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

2.1 Планируемые результаты

Личностный результат:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях.

Метапредметный результат:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

–овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;

- умение слушать собеседника.

Познавательные универсальные учебные действия

- Умение строить по росту, выполнять простые команды

- Способы развития физических качеств

- Организация деятельности с учетом требований ее безопасности

- Умение контролировать скорость и расстояние при беге

- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться

- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры

- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания

- Необходимость отслеживания состояния здоровья
- Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Предметный результат:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать

их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола.	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность
3.	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение.	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа.	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4.	Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов. Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.

5.	<p>Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.</p>	<p>Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.</p>	<p>Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>
----	---	--	---

1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

2. Легкая атлетика.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

4. Лыжная подготовка.

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

5. Спортивные игры.

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура как область знаний	1	1	-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Легкая атлетика	7	-	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Гимнастика с элементами акробатики	2	-	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.	Лыжная подготовка	5	-	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	Спортивные игры -Баскетбол -Волейбол - Футбол	16 5 7 4	- - -	16 5 7 4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	-	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ВСЕГО		34	1	33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол – во часов всего	Из них практических	Примечание
Физическая культура как область знаний 1 ч.				
1.	Влияние упражнений на различные системы организма.	1		
Легкая атлетика 4 ч.				
2.	Спринтерский бег	1	1	
3.	Спринтерский бег	1	1	
4.	Эстафетный бег	1	1	
5.	Эстафетный бег	1	1	
Баскетбол 5 ч				
6.	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	1	
7.	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	1	
8.	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	1	
9.	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игровая подготовка	1	1	
10.	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игровая подготовка	1	1	
Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.				
11	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	1	
12	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП.	1	1	
Лыжная подготовка 5 ч.				
13	Ступающий шаг, повороты, спуски	1	1	
14.	Ступающий шаг, повороты, спуски	1	1	
15.	Попеременный двушажный ход	1	1	
16.	Попеременный двушажный ход	1	1	
17.	Одновременный одношажный ход	1	1	
Волейбол 7 ч.				
18.	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением.	1	1	
19.	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением.	1	1	

20.	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром.	1	1	
21.	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	1	1	
22.	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра.	1	1	
23.	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра.	1	1	
24.	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра.	1	1	
Футбол 4 ч.				
25	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	1	
26	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1	1	
27	Ведение футбольного мяча по «прямой».	1	1	
28	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	1	
Выполнению нормативных требований комплекса ГТО 3 ч.				
29	Подготовка к выполнению комплексов ГТО	1	1	
30.	Подготовка к выполнению комплексов ГТО	1	1	
31.	Подготовка к выполнению комплексов ГТО	1	1	
Легкая атлетика 3 ч.				
32.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	1	
33.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	1	
34.	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1	1	
ВСЕГО		34	33	

Электронные ресурсы

1. www.edu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <https://uchi.ru>