

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Ковылкинского муниципального района

МБОУ "Краснопресненская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Тулаева С.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Седышева М.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Загороднова Г.Н.

Приказ №62-о/д от «26» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Спортивные игры»

для обучающихся 7 класса

п. Красная Пресня 2024

Сведения об основных нормативных документах, с учетом которых разработана рабочая программа

Рабочая программа курса «Если хочешь быть здоров» (далее – Рабочая программа) разработана для обучающихся 7 класса общеобразовательной школы с учетом с учетом:

- **федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1577);

- **Примерной основной образовательной программы основного общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 года №1/15) с изменениями (протокол от 28 октября 2015 года №3/15).

Сведения об авторской программе

В. А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование под ред. В.А.Горского./ - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2011. – 111 с. – (Стандарты второго поколения).

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов, М.: Просвещение, 2010.

Описание места курса в учебном плане

На изучение курса «Если хочешь быть здоров» по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» в 7 классе отводится 34 часа, из расчета 1 часа учебный час в неделю

Количество часов, отводимых на освоение Рабочей программы курса «Если хочешь быть здоров», соответствует учебному плану образовательной организации на учебный год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В результате освоения предметного содержания курса у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностные результаты :

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты :

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Спортивное многоборье (10 часов)

60 м (бкласс), прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, смешанная эстафета.

Форма организации: соревнования, спортивные игры и викторины.

Виды деятельности: беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

2. Упражнение этнической направленности(4 часа)

Русская лапта – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

Форма организации: соревнования, спортивные игры и викторины.

Виды деятельности: беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

3. Оздоровительный бег (4 часа)

Влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

Форма организации: соревнования, спортивные игры и викторины.

Виды деятельности: беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

4. Адаптивная физическая культура (6 часов)

Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). «В движении – жизнь» – профилактика

заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

Форма организации: соревнования, спортивные игры и викторины.

Виды деятельности: беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (7 часов)

Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике.

Форма организации: соревнования, спортивные игры и викторины.

Виды деятельности: беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

Тематическое планирование

Номер урока	Дата		Наименование разделов, тем отдельных уроков	Количество часов
	по плану	фактически		
Спортивное многоборье (10 часов)				
1			60 м (7класс), челночный бег 3 × 10 м,	2
2			прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	2
3			бег 600 м (д), 800 м (ю),	2
4			легкая атлетика, смешанная эстафета;	2
5			«Веселые старты»;	2
Упражнение этнической направленности (4 часа)				
6			Русская лапта – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры;	2
7			Техника и тактика игры «лапта».	2
Оздоровительный бег (4 часа)				
8			Влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.);	2
9			Техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.	2
Адаптивная физическая культура (6 часов)				
10			Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз).	2
11			«Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.	2
12			«В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами	2

			физической культуры;	
Спортивные игры: баскетбол, волейбол (11часов)				
13			Баскетбол. Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике.	4
14			Волейбол. Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике.	7