

2023 - 2024 учебный год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Содержание курса внеурочной деятельности	4
3.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	5
4.	Тематическое планирование	5
5.	Календарно - тематическое планирование.....	6

1.Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курс «Физкультура» для 7 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577)
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Физкультура» для 7 класса реализует спортивно-оздоровительное направление.

Курс рассчитана на 1 год обучения 34 часа (1 час в неделю).

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

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

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	3	https://multiurok.ru/ http://www.uroki.net/
2	Гимнастика с основами акробатики	9	
3	Лыжная подготовка	9	
4	Легкая атлетика и подвижные игры	13	
	Всего	34	

5. Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем урока	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15м.	Беседа.	4.09	
2	Повторение техники метания мяча и прыжка в длину с разбега.	Учебно-тренировочные занятия	11.09	
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.		18.09	
4	Совершенствование бег на 500 метров.		25.09	
5	Совершенствование бег на 1000 метров. Игра.		2.10	
6	Обучение технике броска по кольцу одной рукой.		9.10	
7	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в шаге.		16.10	
8	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.		23.10	
9	Баскетбол по упрощённым правилам.		13.11	
10	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Беседа.	20.11	
11	Совершенствование лазания по канату.	Учебно-тренировочные занятия	27.11	
12	Обучение передвижению по гимнастической скамейке приставными шагами.		4.12	
13	Проверка стойки на лопатках перекатом назад.		11.12	
14	Техника кувырка назад.		18.12	
15	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Беседа.	25.12	
16	Температурный режим, одежда и обувь.	Учебно-тренировочные занятия	15.01	
17	Прохождение дистанции до 3 км.		22.01	
18	Поворот плугом вправо и влево.		29.01	
19	Прохождение дистанции до 3 км		5.02	
20	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков.		12.02	
21	Прохождение дистанции до 3км.		19.02	
22	Игра «Быстрый лыжник»		26.02	
23	Игра «Шире шаг», «Накаты».		4.03	
24	Обучение опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.		11.03	

25	Совершенствование опорного прыжка		18.03	
26	Закрепление опорного прыжка.		1.04	
27	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты.		8.04	
28	Обучение ведению мяча змейкой правой и левой рукой.		15.04	
29	Совершенствование передачи от плеча.		22.04	
30	Повторение элементов баскетбола.		29.04	
31	Эстафеты с предметами. Медленный бег до 10 мин		6.05	
32	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.		13.05	
33	Эстафеты с предметами.		20.05	
34	Подведение итогов года		22.05	

