

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Тюменской области Отдел  
образования Армизонского муниципального района**

**МАОУ Армизонская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом

\_\_\_\_\_  
Селянкина Е.Л.  
Протокол №1 от «26» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Нерадовских Л.В.  
от «26» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Каканова Л.С.  
Приказ № 52-осот  
«30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса «Чемпион»**

для обучающихся 7 класса

Программу составил:

учитель физической культуры

Угрюмов С.А.

**с. Орлово 2024 год**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно – спортивного направления общая физическая подготовка с элементами спортивных и подвижных игр для учащихся 7 класса разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ);
3. Положение об организации внеурочной деятельности Орловской СОШ»

### **Место предмета в учебном плане:**

Согласно действующему в школе учебному плану календарно-тематический план предусматривает организацию учебного процесса обучения в объеме 1 часа в неделю в течение всего учебного года. (34 часа).

### **Цель программы:**

- Реализация содержания основной общеобразовательной программы основного общего образования по курсу в соответствии с установленным количеством часов плана внеурочной деятельности основного общего образования.
- формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- способствовать решению проблемы повышения двигательной активности школьников и развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма.

### **Задачи:**

- определение содержания, объема, порядка изучения курса с учетом целей, задач и особенностей образовательной деятельности школы и контингента учащихся.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний в области подвижных игр;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

### **Педагогическая целесообразность.**

Игры как модель современной жизни. Ибо сутью и особенностью игр является мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени,

ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение игровых действий с мячом и без мяча. Привитие организаторских, судейских навыков.

### Формы проведения занятий

Внеурочная деятельность по данной программе основана **на двух формах:** индивидуальная, групповая. Ведущей формой организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся. Программа предусматривает проведение занятий, интегрирующих в себе различные формы и приемы игрового обучения.

### Содержание курса

1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Эстафета с препятствиями. За двумя зайцами. Прыжки на одной ноге. . Перепрыгни ручей. Меткие метания. Метание с предельным отскоком. Увернись от мяча. Пингвины. Бег с препятствиями. Гусеница.

2. Подвижные игры с элементами футбола. «Пятнашки», «Спиной к финишу». Эстафета «Челночный бег». «Мяч в стенку». «Передачи мяча капитану». «Точный удар». «Третий лишний». «Охота на зайцев».

3. Подвижные игры с элементами волейбола. Полёт мяча. Волейбольный обстрел. Круговая лапта. Эстафета с элементами волейбола. Эстафета волейбольных передач. Двумя мячами через сетку. Эстафета волейболистов у стены. Падающая палка. Борьба за мяч

4. Подвижные игры с элементами баскетбола. «Пятнашки». «Пятнашки в тройках». «Наседка и ястребы». «Свободное место». «Всадники». «Ловец и перехватчик». «Кто быстрее». «Салки». «Вызов номеров». «Один хвост хорошо, а два лучше».

5. Подвижные игры с элементами гимнастики, «Пролезь через мост», «Кувырок через обруч», «Силачи», «Переправа», «Кувырки с мячом в руках», «Переправа над пропастью», «Прыжки на скакалках»

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион»

#### Требования к уровню подготовленности учащихся

ФГОС второго поколения предъявляют особые **требования к результатам** освоения основных общеобразовательных программ. Данные результаты структурируются в соответствие с основными задачами общего образования, учитывающими индивидуальные, общественные и государственные потребности. Типологически образовательные результаты представлены следующим образом:

- предметные;
- метапредметные;

- личностные.

Под **предметными** результатами понимается «усвоение обучаемым конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, — знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности».

**Метапредметные** результаты понимаются как «освоенные обучающимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях».

**Личностные** результаты должны отразиться в сформированности системы ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам в образовательном процессе.

Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения значительное внимание уделяют метапредметным и личностным образовательным результатам. Внеурочная деятельность ориентирована на работу с интересами учащихся, развитием их личностных компетенций.

### **Предполагаемый результат освоения программы по внеурочным занятиям «Подвижные игры»**

В результате реализации данной программы учащиеся должны:

#### **Знать/понимать:**

- ⌘ Историю возникновения игр;
- ⌘ Правила игр;
- ⌘ Технику безопасности на занятиях;
- ⌘ Упражнения для развития физических качеств.

#### **Должны уметь:**

- Сочетать изученные технику – тактические приёмы и применять их в игре;
- Организовывать соревнования и осуществлять их судейство.

**Тематическое планирование.**

№п/п	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практи	всего
1	<b>Теоретические сведения:</b>	1	-	1
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	4	5
3	Подвижные игры с элементами футбола	1	4	5
4	Подвижные игры с элементами волейбола	1	8	9
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	8	9
6	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	4	5
7	Общее количество часов	6	28	34

### Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количе ство часов	Планир. дата	Фактич. дата
<b>1. Теоретические сведения: 1ч</b>				
1	<i>Подвижные игры:</i> - История возникновения игр. - Правила игр. - Организация и проведения подвижных игр. - Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми	1	05.09.2024	
<b>2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.5 ч.</b>				
1	Эстафета с препятствиями. За двумя зайцами. Прыжки на одной ноге.	2	12.09.2024 19.09.2024	
2	Прыжки на одной ноге. Перепрыгни ручей. Меткие метания. Метание с предельным отскоком.	2	26.09.2024 03.10.2024	
3	Увернись от мяча. Пингвины. Бег с препятствиями. Гусеница.	1	10.10.2024	
<b>3. Подвижные игры с элементами футбола. 5 ч.</b>				
1	«Пятнашки», «Спиной к финишу». Эстафета «Челночный бег».	2	17.10.2024 24.10.2024	
2	«Мяч в стенку». «Передачи мяча капитану».	2	07.11.2024 14.11.2024	
3	«Точный удар». «Третий лишний». «Охота на зайцев».	1	21.11.2024	
<b>4.Подвижные игры с элементами волейбола 9ч.</b>				
1.	Полёт мяча. Волейбольный обстрел. Круговая лапта.	3	28.11.2024 05.12.2024 12.12.2024	
2	Эстафета с элементами волейбола. Эстафета волейбольных передач. Двумя мячами через сетку.	3	19.12.2024 26.12.2024 16.01.2025	
3	Эстафета волейболистов у стены. Падающая палка. Борьба за мяч	3	23.01.2025 30.01.2025 06.02.2025	
<b>5.Подвижные игры с элементами баскетбола 9 ч.</b>				
1	«Пятнашки». «Пятнашки в тройках».	3	13.02.2025 20.02.2025 27.02.2025	
2	«Наседка и ястребы».«Свободное место». «Всадники».	2	06.03.2025 13.03.2025	
3	«Ловец и перехватчик». «Кто быстрее»	2	20.03.2025 03.04.2025	
4	«Салки». «Вызов номеров». «Один хвост хорошо, а два лучше».	2	10.04.2025 17.04.2025	
<b>6. Подвижные игры с элементами гимнастики 5 ч.</b>				

1	«Пролезь через мост». «Кувырок через обруч».	1	24.04.2025	
2	«Силачи». «Переправа».	2	15.05.2025 22.05.2025	
3	«Кувырки с мячом в руках». «Переправа над пропастью». «Ведение со скакалкой»	2		

