

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Немецкий национальный район
МБОУ "Подсосновская СОШ "

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБОУ "Подсосновская СОШ"

Протокол № 2 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Е.В. Юдина

Приказ №127 от «28» августа 2024 г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»
для 7 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Гук Н.Н.
учитель физической культуры

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для обучающихся 7-го класса МБОУ «Подсосновская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана внеурочной деятельности основного общего образования МБОУ «Подсосновская СОШ»,
- календарного учебного графика основного общего образования МБОУ «Подсосновская СОШ»,
- положения о рабочей программе МБОУ «Подсосновская СОШ».

Программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивный час» для 7 класса рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год в соответствии с календарным графиком МБОУ «Подсосновская СОШ».

Целью образования по физической культуре на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 физкультминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для 7 класса разработана с учетом программы воспитания «МБОУ «Подсосновская СОШ».

Согласно программе воспитания, у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по всем темам курса, вносящим вклад в гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое воспитание, а также воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Формы проведения занятий.

Занятия проводятся в форме урока.

Формы подведения итогов реализации данной программы:

- Обобщающий урок. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный час»

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий

корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов

спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 ушибах;
- 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:

• К концу обучения в **7 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 **7 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4. Тематическое планирование

№	Раздел/ тема	Кол-во часов	ЦОР ЭОР	Деятельность с учетом рабочей программы воспитания
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	Применять интерактивные формы работы с обучающимися: использование игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений;
2.	Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	Моделировать ситуации для выбора поступка обучающимся;
3.	Раздел 3 Физкультурно оздоровительная деятельность	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	Формировать навык рефлексии, признания своего права на ошибку и такого же права другого человека.
4.	Раздел 4 Физическое совершенствование	21	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii	Побуждать обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
5.	Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура	10	https://www.gto.ru	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;
	Всего	34		

5. Календарно-тематическое планирование 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		
2	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
3	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
4	Ловля мяча после отскока от пола	1		
5	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
6	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
7	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		
10	Стойка на голове с опорой на руки	1		
11	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		
12	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
13	Лазанье по канату в два приёма	1		
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
18	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
19	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
20	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
21	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		

23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3/10.	1		
27	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
28	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
29	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
30	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

**Лист изменений и корректировки рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивный час» в 7 классе.
Учитель Гук Н.Н.**

№ п/ п	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки (карантин, природные факторы, болезнь учителей и т.д.)	Корректирующие мероприятия (дополнительный урок, оптимизация)

Подпись сотрудника, внесшего изменения _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка подписи)