

Ростовская область Чертковский район с. Кутейниково
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждено»
И. о. директора
МБОУ Кутейниковская ООШ
Приказ от 27.08.2021 г. № 68



С. А. Видюков
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Спортивный городок»

основное общее образование (7 класс)

Количество часов 35 Уровень базовый

Учитель Видюков Артём Сергеевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивный городок для 7 класса направлена на выполнение федерального государственного стандарта образования по физической культуре и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 1 марта 2019 г.);

- приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345; «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

- приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

- приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

- приказ Минобрнауки России от 29.04.2015 № 450 «О порядке отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 6 декабря 2017 года № 08-2595 «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим государственное управление в сфере образования по вопросу изучения государственных языков республик, находящихся в составе Российской Федерации»;

- письмо Минобразования Ростовской области от 31.05.2019 № 24/4.1-7171 «О направлении рекомендаций»;

Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2017г.

1. Концепция программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основе современных методических рекомендаций, с учетом возрастных особенностей детей 12-14 лет (7 класс). За основу взят материал из «Образовательной программы для учащихся средней общеобразовательной школы I-XI классов» (автор - А.П.Матвеев). «Физическая культура 1-11 классы». В.И. Лях. К.Б. Мейксон. Москва.

«Просвещение». 2017 г.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой программы являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Актуальность программы

Состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель

Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

Теория

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория.

Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Теория.

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика.

Упражнения без предметов. Строевые упражнения

Упражнения с предметами

Упражнения в парах,

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье.

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

5. Легкая атлетика.

Теория.

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика.

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег

Кросс 300-500м.

Бег на короткие дистанции до 30-60 м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

6. Спортивные игры.

Теория.

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.

Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

7. Подвижные игры.

Теория.

Объяснения правил игры.

Практика.

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,
«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,
«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,
«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки».

8. Контрольные испытания и соревнования.

Практика.

К.И прыжков в длину.

К.И метание мяча на дальность.

Учебная игра по баскетболу

Учебная игра по пионерболу.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма	1	02.09
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	09.09
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	16.09
4	Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника	1	23.09
5	Упражнения без предметов. Строевые упражнения	1	30.09
6	Упражнения с предметами	1	07.10
7	Упражнения в парах, общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье	1	14.10
8	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки	1	21.10
9	Акробатические упражнения	1	28.10
10	Упражнения на гимнастических снарядах	1	11.11
11	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег	1	18.11
12	Кросс 300-500м	1	25.11
13	Бег на короткие дистанции до 30-60 м	1	02.12
14	Бег на длинные дистанции	1	09.12
15	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки	1	16.12
16	Метание мяча с места, на дальность, в цель	1	23.12
17	Тактика защиты. Тактика нападения	1	13.01
18	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками	1	20.01
19	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди	1	27.01
20	Остановки (прыжком). Повороты на месте	1	03.02
21	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку	1	10.02
22	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	1	17.02
23	Игры «Класс – смирно!», «Запрещённое движение»	1	24.02

24	Игры «К своим флажкам», «Заяц в огороде»	1	03.03
25	Игры «Привыкшие воробушки», «Понади в обруч»	1	17.03
26	Разучивание движения «Коньяк-кочка»	1	17.03
27	Игры «Пятнашки», «Вызов померов»	1	31.03
28	Игры «Понки мячей», «Передал – садись»	1	07.04
29	Игры «День и ночь», «Охотники и утки»	1	14.04
30	К.И прыжков в длину	1	21.04
31	К.И метание мяча на дальность	1	28.04
32	Учебная игра по баскетболу	1	05.05
33	Учебная игра по хоккею	1	12.05
34	Закрепление изученных навыков	1	19.05
35	Подведение итогов тренировочной деятельности	1	26.05

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета

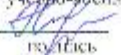
№ 2 от 10 августа 2021 года


подпись С. А. Волков
расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-методической работе


подпись Н.Н. Храмцова
расшифровка подписи