

**Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования,
утвержденную приказом директора МБОУ
«Глазуновская основная
общеобразовательная школа»
№230 от 31.08.2023 г.**

**Рабочая программа по курсу внеурочная деятельность
«Подвижные игры» 7класс**

Содержание программы.

№	Общая структура программы
1.	Содержание учебного курса внеурочной деятельности.
2	Планируемые результаты освоения программы.
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
	Приложение 1. Лист внесения изменений.

1.Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гандбола;
6. с элементами гимнастики;
7. зимние подвижные игры;

Народные игры

1. русская лапта

1. Планируемые результаты освоения программы

Данная рабочая программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами

- 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.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

2. Предметными результатами:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
-

3. Тематическое планирование

№ п?п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	1	
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1	
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность	1	
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега	1	
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча	1	
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	1	
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча	1	
8	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	
9	Освоение техники приёма и передачи мяча.	1	
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1	
11	Освоение техники нижней прямой подачи	1	
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	
13	. Игры на комплексное развитие координационных способностей с элементами равновесия.	1	
14	Игры на развитие силовых способностей.	1	
15	Игры на комплексное развитие координационных способностей с акробатическими элементами.	1	
16	Совершенствование передачи и ловли мяча	1	
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления	1	

18	Совершенствование техники владения мячом	1	
19	Совершенствование бросков мяча	1	
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей	1	
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность	1	
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей	1	
23	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей	1	
25	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	
26	Совершенствование бросков мяча	1	
27	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений	1	
28	Овладение элементарными умениями в беге	1	
29	Развитие скоростных способностей.	1	
30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания	1	
31	Развитие скоростных, координационных качеств.	1	
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара	1	
33	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	
34	Совершенствование тактических действий в защите	1	
Итого:		34	