

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ № 7

приказ от 26.08.2022 г № 157

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
Протокол от 25.08.2022 № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по ВР
_____ / Л.С. Насевич

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2022

**Программа по внеурочной деятельности
«Будущие чемпионы»
7 классы**

Учителя: Немшанов Алексей Анатольевич

Квалификационная категория: первая

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будущие чемпионы» (далее – Программа) разработана на основе:

- информационно-методическое письмо Минпросвещения от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 об организации внеурочной деятельности в рамках реализации Обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее —ФГОС) основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Программой воспитания;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Основной образовательной программой МБОУ СОШ № 7

Настоящая Программа обеспечивает: формирование мотивации к сохранению здоровья, укрепление здоровья средствами физической культуры, создание условий для гармоничного физического развития средствами обогащения двигательного опыта и развитие двигательных качеств, приобщения к спортивным традициям.

Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладное-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Задачи программы:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Формы внеурочной деятельности обучающихся в соответствии с данной программой следующие: – спортивные соревнования; - игры.

Вид деятельности: игровая.

Формы представления результатов: проведение спортивного мероприятия.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности для 7 класса

БАСКЕТБОЛ

История развитие баскетбола в России.

Правила игры в баскетбол. Жесты судей.

Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

ВОЛЕЙБОЛ

Развитие волейбола в России.

Правила игры в волейбол. Жесты судей.

Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра.

Формы внеурочной деятельности обучающихся в соответствии с данной программой следующие: – спортивные соревнования; - игры.

Вид деятельности: игровая.

Планируемые результаты

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные результаты) которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Тематическое планирование 7 класса

| № п/п | Тема | Кол-во часов | |
|-------|-----------|--------------|---------------|
| | | Практических | Теоретических |
| 1 | Баскетбол | 16 | 1 |
| 2 | Волейбол | 16 | 1 |
| Итого | 34 | 32 | 2 |

Календарно- тематическое планирование 7 классов

| № п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | Электронные образовательные ресурсы |
|--------|---|------------------|-----------------|---|
| 1. | Правила игры в баскетбол. Жесты судей | 1 | 05.09-09.09 | https://растимдетей.рф |
| 2. | Передвижение в стойке приставными шагами | 1 | 12.09-16.09 | https://nashi-deti66.ru |
| 3. | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости | 1 | 19.09-23.09 | https://растимдетей.рф |
| 4. | Передачи мяча на месте и в движении | 1 | 26.09-30.09 | https://nashi-deti66.ru |
| 5. | Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении | 1 | 03.10-07.10 | https://растимдетей.рф |
| 6. | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 10.10-14.10 | https://nashi-deti66.ru |
| 7. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | 1 | 17.10-21.10 | https://растимдетей.рф |
| 8. | Передача мяча со сменой мест | 1 | 24.10-28.10 | https://nashi-deti66.ru |
| 9. | Бросок мяча одной и двумя руками после двух шагов в прыжке | 1 | 07.11-11.11 | https://растимдетей.рф |
| 10. | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия | 1 | 14.11-18.11 | https://nashi-deti66.ru |
| 11. | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия | 1 | 21.11-25.11 | https://растимдетей.рф |
| 12. | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия | 1 | 28.11-02.12 | https://nashi-deti66.ru |
| 13. | Двусторонняя игра. | 1 | 05.12-09.12 | https://растимдетей.рф |
| 14. | Двусторонняя игра. | 1 | 12.12-16.12 | https://nashi-deti66.ru |
| 15. | Двусторонняя игра. | 1 | 19.12-23.12 | https://растимдетей.рф |
| 16. | Двусторонняя игра. | 1 | 26.12-29.12 | https://nashi-deti66.ru |
| 17. | Правила игры в волейбол. Жесты судей. | 1 | 09.01-13.01 | https://растимдетей.рф |
| 18. | Стойка игрока, передвижения; | 1 | 16.01-20.01 | https://nashi-deti66.ru |
| 19. | Верхняя передача мяча | 1 | 23.01-27.01 | https://растимдетей.рф |
| 20. | Верхняя передача мяча спиной к сетке | 1 | 30.01-03.02 | https://nashi-deti66.ru |
| 21. | Приём снизу | 1 | 06.02-10.02 | https://растимдетей.рф |
| 22. | Приём снизу тыльной стороной одной руки | 1 | 20.02-24.02 | https://nashi-deti66.ru |
| 23. | Нижняя подача | 1 | 27.02-03.03 | https://растимдетей.рф |
| 24. | Верхняя подача | 1 | 06.03-10.03 | https://nashi-deti66.ru |
| 25. | Игра кулаком около сетки | 1 | 13.03-17.03 | https://растимдетей.рф |
| 26. | Приём снизу от сетки | 1 | 20.03-24.03 | https://nashi-deti66.ru |
| 27. | Верхняя передача мяча в прыжке | 1 | 03.04-07.04 | https://растимдетей.рф |
| 28. | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия | 1 | 10.04-14.04 | https://nashi-deti66.ru |
| 29. | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия | 1 | 17.04-21.04 | https://растимдетей.рф |
| 30. | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия | 1 | 24.04-28.04 | https://nashi-deti66.ru |
| 31. | Учебная игра | 1 | 01.05-05.05 | https://растимдетей.рф |
| 32. | Учебная игра | 1 | 08.05-12.05 | https://nashi-deti66.ru |
| 33. | Учебная игра | 1 | 15.05-19.05 | https://растимдетей.рф |
| 34. | Итоговое занятие | 1 | 22.05-26.05 | https://nashi-deti66.ru |
| Итого: | | 34 | | |

