

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию**

**г. Барнаул**

**МБОУ "СОШ №99"**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ «СОШ № 99»

протокол от «22» августа 2024 № 14



приказ от «30» августа 2024 №100

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет СПОРТИВНЫЙ ЧАС

Класс \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

Составитель Налесников А.В.

**2024/2025 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительной направленности «Спортивный час» составлена на 1 час в неделю.

### Планируемые результаты

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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, ситуациях.

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

**Знать:**

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

**Уметь:**

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

- демонстрировать двигательные умения и навыки.

### Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1	Бадминтон	- История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения: а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.
2	Пионербол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3	Баскетбол	- История возникновения игры.	-ОФП - СФП	Баскетбольные мячи, гимнастическ	Спортзал школы, спортив-

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила игры. - Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещения, остановки, повороты.</li> <li>- Бег с изменением скорости, направления.</li> <li>- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.</li> <li>- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.</li> <li>- То же со средней дистанции.</li> <li>- Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.</li> <li>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</li> <li>- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ие скамейки, скакалки, свисток.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ная площадка.</li> </ul>
4	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры. - Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Перемещения, остановки, повороты.</li> <li>- Бег с изменением скорости, направления.</li> <li>. Обучение технике владения мячом:</li> <li>а) ведение мяча;</li> <li>б) удары по мячу;</li> <li>в) отбор мяча, финты;</li> <li>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</li> <li>-Индивидуальные и групповые действия в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Футбольные мячи, набивные мячи, конусы, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Спортивная площадка школы.</li> </ul>

			нападении и защите. - Тактические действия.		
--	--	--	---	--	--

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 класса.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Футбол</b>	<b>9</b>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола. ОФП.	1
2	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игры.	1
3	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игры.	1
4	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игры.	1
5	Остановка мяча. Игры.	1
6	Ведение мяча. Игры.	1
7	Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры. \	1
8	Перемещений и владения мячом. ОФП. Игры.	1
9	Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры.	1
	<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры.	1
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП. Игра.	1
12	Варианты передачи и ловли мяча на месте. СФП. Игра.	1
13	Варианты передачи и ловли мяча. СФП. Игра.	1
14	Ведение мяча на месте и с продвижением. Игра.	1
15	Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра.	1
16	Сочетание изученных приёмов игры.	1
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	<b>Пионербол.</b>	<b>8</b>
18	Инструктаж по ТБ. История игры. Игра.	1
19	Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
20	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	1
21	Сочетание изученных приёмов игры. Игра.	1
22	Сочетание изученных приёмов игры. СФП. Игра.	1
23	Нападающий удар. Игра.	1
24	Нападающий удар. Игра.	1
25	Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
	<b>Бадминтон</b>	<b>10</b>
26	История возникновения игры. Правила игры. ОФП.	1
27	Подачи мяча. Игра.	1
28	Подачи мяча. Игра.	1
29	В ыполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
30	В ыполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
31	Удары по высокой траектории. Игра.	1
32	Удары по высокой траектории. Игра.	1

33	Игровые задания. ОФП,	1
34	Игровые комбинации из ранее изученных элементов.	1
35	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	1