

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №19» города Кирова**

Утверждено:  
Директор школы:  
Панюшева Л.А.  
Приказ № 60 от 30 августа 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Физкультура для всех»  
7 класс  
2023-2024 учебный год**

Составитель:

Козлов С.В., учитель физической  
культуры МБОУ ООШ №19 г. Кирова

**г. Киров, 2023**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физкультура для всех» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ ООШ №19 г. Кирова.

Рабочая программа рассчитана на учащихся 7 класса, для возраста от 13-14 лет, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Направление внеурочной деятельности – занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

### **Цель курса:**

- содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение  2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов

**Предметные результаты**

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры во внеурочное время);
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- понимание роли и значения подвижных игр в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.

Результат освоения курса: проявление у ребенка техники спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях, здоровый образ жизни.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Пионербол – 12 часов**

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбег.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Игры и соревнования.

### **4. Настольный теннис – 10 часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

### **Лепта- 12 часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Осаливание. Передача на точность.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Форма организации занятий: кружок

Виды деятельности - спортивно- оздоровительная деятельность: беседы, игры, дни здоровья, спортивные мероприятия.

## **3. Тематическое планирование**

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	12	2	10
2	Настольный теннис	10	2	8
3	Лепта	12	2	10
	ИТОГО	34	6	28

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия
	план	факт	
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом
2			История возникновения игры пионербол. Правила игры
3			Организация и проведение соревнований по пионерболу
4			Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
5			Передача и ловля мяча двумя руками. Игра в пионербол
6			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега
7			Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок), игра
8			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега
9			Подача броском одной рукой (сверху или снизу), игра
10			Игра в пионербол
11			Игра в пионербол
12			Игра в пионербол
13			Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры
14			Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису
15			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка
16			Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами
17			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи
18			Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей

			вращения мяча
19			Подача «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач
20			Подача «Веер». Игра в группах
21			Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре
22			Техника «срезка» мяча справа, слева
23			Инструктаж по ТБ игры в Лопту. История возникновения игры Лопта
24			Правила игры в лопту, техника передвижения
25			Правила игры в лопту, техника передвижения.
26			Правила игры в лопту, техника передвижения.
27			Способы подачи мяча, осаливание, финты.
28			Способы подачи мяча, осаливание, финты.
29			Способы подачи мяча, осаливание, финты.
30			Способы подачи мяча, осаливание, финты.
31			Передвижения, ловля мяча, игра
32			Передвижения, ловля мяча, игра
33			Игра в лопту
34			Игра в лопту

#### Методическое обеспечение

##### Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998. - Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.
- Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону 2006. – Внеурочная деятельность учащихся. Пионербол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012 г.

#### ЭОР

- презентация
- видеофрагменты