МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация РМО «Усть-Удинский район»

МБОУ Молькинская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  руководитель методического объединения учителей естественно-гуманитарного направления  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подкорытова А.А.  Протокол №1  от «30» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подкорытова А.А.  Протокол №1  от «30» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Жукова Е.В  Приказ №68-од  от «30» августа 2024 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультатива «Физическая культура»

на 2024 - 2025 учебный год

класс  ***7 КРО (1 вид)***

учитель ***Платонов Сергей Кириллович***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по факультативу составлена на основе:

* Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
* Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31 03.2014 г., № 253)

        В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 98 часов в год.

**Целью**физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит **из**

**Вариативная**(дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах** не производится.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

    **Предметом**образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

Тема .**Легкая атлетика**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема **Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Количество часов по программе \_***34***\_, по учебному плану ***\_33***\_:

В соответствии с планом-графиком работы школы на ***2024 – 2025***уч.год

Запланировано всего \_***33\_***

***в 1 четверти – 8 ч.***

***во 2 четверти –8 ч.***

***в 3 четверти – 11 ч.***

***в 4 четверти – 6 ч.***

***в неделю \_1\_ час;***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела (главы) | Тема урока | Количество часов по программе | Количество часов по плану | Запланированная дата проведения урока | Фактическая дата проведения урока | Прим. |
| ***7 кл*** |
| 1 | Легкая атлетикаБаскетбол | Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 05.09.2024 |  |  |
| 2 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | 1 | 12.09 |  |  |
| 3 |  | Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 1 | 19.09 |  |  |
| 4 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | 1 | 26.09 |  |  |
| 5 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 | 1 | 03.10 |  |  |
| 6 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 10.10 |  |  |
| 7 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 17.10 |  |  |
| 8 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 24.10 |  |  |
| 9 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 07.11 |  |  |
| 10 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 14.11 |  |  |
| 11 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 21.11 |  |  |
| 12 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 28.11 |  |  |
| 13 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 1 | 05.12 |  |  |
| 14 |  | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 1 | 12.12 |  |  |
| 15 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 | 1 | 19.12 |  |  |
| 16 |  | Быстрый прорыв. Учебная игра. | 1 | 1 | 26.12 |  |  |
| 17 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. | 1 | 1 | 09.01. 2025 |  |  |
| 18 |  | Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 16.01 |  |  |
| 19 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 | 1 | 23.01 |  |  |
| 20 |  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания. | 1 | 1 | 30.01 |  |  |
| 21 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | 1 | 06.02 |  |  |
| 22 |  | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | 1 | 13.02 |  |  |
| 23 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания. | 1 | 1 | 20.02 |  |  |
| 24 |  | Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. | 1 | 1 | 27.02 |  |  |
| 25 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра. | 1 | 1 | 06.03 |  |  |
| 26 |  | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. | 1 | 1 | 13.03 |  |  |
| 27 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. | 1 | 1 | 20.03 |  |  |
| 28 |  | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. | 1 | 1 | 03.04 |  |  |
| 29 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. | 1 | 1 | 10.04 |  |  |
| 30 |  | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. | 1 | 1 | 17.04 |  |  |
| 31 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 | 1 | 24.04 |  |  |
| 32 |  | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 1 | 1 | 15.05 |  |  |
| 33 |  | Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. | 1 | 1 | 22.05 |  |  |

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:**на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состоянии е здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.