

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»
Г. о. Подольск**

Рассмотрено

Заместитель директора по
ВР

Духанина О.А.

Протокол № 1

от «30» августа 2023г.

Согласовано

Заместитель директора по
УВР

Кудряшова И.А.

Протокол № 1

от «30» августа 2023г

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №
31»

Т. В. Беляева

Приказ №156/7

«30» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Пульс»

7 класс

(34 часа, 1 час в неделю)

Составитель: Великанов Алексей Юрьевич

2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пульс» для 7 класса разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования. Программа соответствует планируемым результатам духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания МОУ «СОШ №31». В соответствии с «Годовым календарным графиком МОУ СОШ №31» на 2023-2024 учебный год рабочая программа составлена на 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- воспитание любви к Родине, воспитание у молодежи высокой гражданско-социальной активности, патриотизма, приверженности идеям интернационализма, противодействия идеологии экстремизма;
- устойчивый интерес к изучению истории страны и военно-исторического наследия Отечества, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины;
- развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

У обучающегося могут быть сформированы:

- *навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;*
- *установки на безопасный, здоровый образ жизни;*
- *индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».*

Метапредметные результаты

Познавательные:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

У обучающегося будут сформированы:

- *основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;*
- *формирование умения планировать, контролировать в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы решения;*
- *формирование способности сравнивать, анализировать, обобщать и переносить информацию;*
- *овладение способами ведения коллективной творческой работы; умения договариваться, распределять функции, осуществлять взаимный контроль.*

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- формировать умения, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- способность планировать и организовывать свою учебную и коммуникативную деятельность в соответствии с задачами изучения предмета, видами учебной и домашней работы, во взаимодействии с одноклассниками и взрослыми;
- готовность формулировать и высказывать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения, выслушивать и обсуждать различные взгляды и оценки, вести конструктивный диалог, работать в коллективе.

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Обучающийся получит возможность научиться:

- умению формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- формировать интерес на успешную учебную деятельность;
- выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
- развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- заботиться о своем здоровье;
- использовать полученные знания в продуктивной и преобразующей деятельности;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание внеурочной деятельности.

Пионербол

1. Основы знаний. История развития пионербола. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

2. Специальная подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Баскетбол

1. Основы знаний. История развития баскетбола. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжками в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.

Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре

лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное про бегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вперед – вверх, назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге.

Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Командная игра

Отработка ранее полученных знаний на практике. Игра по выбору.

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п.п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся (с учетом рабочей программы воспитания)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Пионербол	5	Игротека, соревнования, веселые старты, работа в группах, конкурсы, эстафеты, дни здоровья. Готовность обучающихся к саморазвитию и достижению поставленной цели.	Фрагменты видеоуроков по спортивным играм https://videouroki.net/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Единая колекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/ Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» https://spo.1sept.ru/urok/
2	Баскетбол	9		
3	Волейбол	15		
4	Футбол	4		
5	Командная игра	1		
ИТОГО		34		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672426

Владелец Беляева Тамара Владимировна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024