МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

МБОУ Обуховская СОШ им.А.В. Янковского

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании ШМО	Зам.директора по УВР	Директор
Естественно – научного цикла	_____	_____
_____	Сухарева Н.Д.	Молчанова В.Э.
Саинчук Е.А.		Приказ №50
от «27» 08 2026 г.		от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

внеурочная деятельность «Мы выбираем спорт»

для обучающихся 7 класса

Составитель

Парфенов Александр Александрович

Учитель физической культуры

х.Обуховка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество формирует новую систему ценностей, в которой обладание знаниями является необходимым, но далеко не достаточным результатом образования. Оно нуждается в человеке, способном мыслить самостоятельно, быть готовым как к индивидуальному, так и к коллективному труду, осознавать последствия своих поступков для себя, для других людей и для окружающего мира. Приоритетным направлением ФГОС второго поколения является развитие потенциала личности. В свою очередь, для реализации нового образовательного стандарта необходима специально организованная деятельность по его введению в образовательную практику. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Данная программа построена по линейному принципу и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (приказ Минобразования России от 05.03.2004 г № 1089 « Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования» (ФГОС) и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов: Федеральный Закон Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации». Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Устав школы 4 Приказ Министерства образования РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2021/2021 учебный год» 5 Школьный учебный план на 2021-2022 учебный год. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 1 1 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: «Просвещение», 2020г. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

Содержание учебного курса

1Тема: Вводное занятие

Теория. Ознакомление с программным материалом. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике ,гимнастике и спортивным играм Техника выполнения спортивно-двигательного теста для определения уровня развития силы, быстроты, скоростно-силовой реакции и выносливости.

Практика. Тестирование с целью выявления физических способностей и занимающихся и распределения физической нагрузки на занятиях.

2 Тема: Лёгкая атлетика

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника выполнения упражнения в беге на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с разбега , метания , прыжков в высоту . Практика. Бег 100м. Бег до 2 км. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с шага. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

3. Тема: Гимнастика Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений на бревне. Практика. Строевые упражнения. Строевой шаг, повороты в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения в равновесии на бревне, повороты, соскок. Акробатика – два кувырка вперёд слитно. мост Прыжки через скакалку. **4. Тема: Подвижные и спортивные игры.** Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол, волейбол. Техника выполнения баскетбольных ,волейбольных упражнений. Практика. Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения. ,повороты на одной ноге вокруг своей оси. Волейбол – перемещение приставными шагами, подача нижняя и боковая. Приём снизу, сверху.

5. Тема: Итоговое занятия.

Теория. Подведение итогов работы за год. Правила соревнований в форме: деление группы на 2 равные по физической подготовке команды. Практика Эстафеты с элементами гимнастики и лёгкой атлетики, волейбола, футбола, баскетбола.

№ п/п	Наименование раздела	Всего
1	Вводное занятие	1
2	Лёгкая атлетика	10
3	Гимнастика	10
4	Подвижные и спортивные игры	10
5	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Тематическое (поурочное) планирование для 7 класса.

№ п/п	тема	Дата проведения
1	Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Тест бег-100м .	03.09.2026
2	Л/атлетика Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. СБУ.	10.09.2026
3	Л/атлетика .Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.	17.09.2026
4	Л/атлетика. Техника метания мяча на дальность с разбега.	24.09.2026
5	Л/атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	01.10.2026
6	Л/атлетика. Сдача норматива бег-1000 м.	08.10.2026
7	Гимнастика. Правила ОТ и ТБ. История возникновения гимнастики.	15.10.2026
8	Гимнастика. Опорный прыжок способом «ноги врозь» и «согнув ноги».	22.10.2026
9	Гимнастика. Опорный прыжок способом «ноги врозь» и «согнув ноги».	05.11.2026
10	Гимнастика. Висы, упоры для мальчиков и девочек.	12.11.2026
11	Гимнастика. Акробатика. Мост из положения стоя (д) ,стойка на голове и руках (м).	19.11.2026
12	Гимнастика. Акробатика. Мост из	26.11.2026

	положения стоя (д) ,стойка на голове и руках (м).	
13	Гимнастика. ОФП.	03.12.2026
14	Гимнастика. ОФП.	10.12.2026
15	Гимнастика. Висы, упоры для мальчиков и девочек.	17.12.2026
16	Гимнастика. Комбинации на брусьях.	24.12.2026
17	Баскетбол. Правила ОТ и ТБ при занятиях по спортивным играм. Стойка игрока. Остановки, повороты ,перемещения игрока.	14.01.2027
18	Баскетбол. Правила игры. Техника ведения мяча.	21.01.2027
19	Баскетбол. Техника и способы ведения мяча. Техника отбора мяча.	28.01.2027
20	Баскетбол. Тактика и техника игры. Учебная игра.	04.02.2027
21	Волейбол. Основные правила игры. Техника выполнения блока.	11.02.2027
22	Волейбол. Техника приема и передачи мяча .	18.02.2027
23	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.	25.02.2027
24	Волейбол. Учебная игра .	04.03.2027
25	Футбол. История возникновения игры. Правила ОТ и ТБ.	11.03.2027
26	Футбол. Передачи мяча верхов и низом. Удары по воротам в 1 касание.	18.03.2027
27	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	25.03.2027
28	Футбол. Двусторонняя игра.	08.04.2027
29	Л/атлетика. Равномерный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат.	15.04.2027
30	Л/атлетика. Равномерный бег, ОРУ. Метание малого мяча на результат.	22.04.2027
31	Л/атлетика. Равномерный бег. ОРУ. Бег на результат:100 м.	29.04.2027

32	Л/атлетика. Эстафетный бег. Спортивные игры.	06.05.2027
33	Л/атлетика. Эстафетный бег. Спортивные игры.	13.05.2027
34	Л/атлетика. Эстафетный бег. Спортивные игры.	20.05.2027

Молчанова Валентина Эдуардовна

Подписан цифровой подписью: Молчанова Валентина Эдуардовна
DN: CN=Молчанова Валентина Эдуардовна, O=МБОУ Обуховская СОШ имени А.В.Янковского, OU=МБОУ Обуховская СОШ имени А.В.Янковского, E=obuhovkadir@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2026.10.11 15:40:15+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2026.2.1