

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ишкартынская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР



Аскерханова А.К.

Протокол №1
от «18» августа» 2023г.



УТВЕРЖДЕНО
директор

Муртазаева Н.А.

Протокол №1
от «18» августа» 2023г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности: «СМЕЛЫЙ И ЛОВКИЙ»
направление: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

на 2023/2024 учебный год

Класс 7

Учитель: Бийболатов А.Д.

Количество часов: всего: 34 часа; в неделю 1 час

Пояснительная записка.

Программа по внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» для 7 класса разработана в соответствии с требованием Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования)

Цель: проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих *задач*: укрепление здоровья;

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Учащиеся 7 класса.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы - 1 год

34 часа

1 раз в неделю по 45 минут

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Личностные

- оценивать поступки людей,
- жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Регулятивные

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

Коммуникативные

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения, общении и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

2.Содержание учебной программы

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

Раздел «Легкая атлетика»

Содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика».

Содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры».

Содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
2. Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена
3. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.
4. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.
5. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
6. Гигиена и самоконтроль.
7. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
8. Упражнения на развитие быстроты. Соревнования.
9. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
10. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
11. Режим дня. Культурно массовая работа.
12. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
13. Контрольные упражнения.
14. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
15. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
16. Упражнения на развитие силы. Соревнование.
17. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
18. Гигиена и самоконтроль.
19. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
20. Упражнения на развитие ловкости и силы.
21. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
22. Упражнения на развитие ловкости и силы.
23. Режим дня.
24. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
25. Упражнения на развитие ловкости и силы.
26. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
27. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
28. Личная гигиена.
29. Упражнения на развитие силы и выносливости.
30. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
31. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
32. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
33. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
34. Контрольные упражнения.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1		
2.	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1		
3.	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1		
4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1		
5.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
6.	Гигиена и самоконтроль. Упражнения на развитие силы.	1		
7.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнования.	1		
9.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		
10.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
11.	Режим дня. Культурно массовая работа.	1		
12.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
13.	Контрольные упражнения.	1		
14.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1		
15.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		
16.	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1		
17.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
18.	Гигиена и самоконтроль. Упражнения на развитие выносливости.	1		
19.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1		
20.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1		
21.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1		
22.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1		
23.	Режим дня. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1		
24.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1		
25.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1		
26.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
27.	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1		
28.	Личная гигиена. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
29.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1		
30.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1		
31.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		
32.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
33.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
34.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. – М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
10. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.