МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Орган местного самоуправления "Управление образования Каменск - Уральского городского округа"

Средняя школа №7

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
зам.директора по УВР	директор
_____	_____
А.А. Орехова	В.Н.Щипанова
№1 от «30» августа 2023 г.	№ 153/3 от «30» августа 2023 г.

DN: c=RU, st=Свердловская область, l=Каменск-Уральский, title=директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7", 1.2.643.100.3=120B303939383137323032323 2, 1.2.643.3.131.1.1=120C36363433303135313531 3537, email=chkola-7@mail.ru, givenName=Валентина Николаевна, sn=Щипанова, cn=Щипанова Валентина Николаевна
Дата: 2023.08.30 15:24:20 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению

«Смелые и ловкие»

для 5-8 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители: Криницына Ольга Александровна,
Зайнетдинова Гульнара Винеровна,
Лопатин Кирилл Вячеславович
(учителя физической культуры)

Каменск-Уральский ГО 2023

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Смелые и ловкие» для 5-8 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело»

находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа «Смелые и ловкие» рассчитана на обучающихся от 11 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-8 классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-8 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению.
Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами, как: валеология, психология, биология, физическая культура.

Планируемые результаты освоения программы «Смелые и ловкие »

Универсальными компетенциями учащихся по «Смелые и ловкие» являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по «Смелые и ловкие» являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Смелые и ловкие» являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Смелые и ловкие» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Содержание предметного курса

5 класс (35 часов)

1) Основы теоретических знаний (5 часов)

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2) Двигательные действия и навыки (30час)

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Волейбол. Верхние, нижние передачи мяча индивидуально и в парах, в кругу; верхняя и нижняя подача мяча; приём мяча после подачи; нападающий удар; игра «Картошка».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (35 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	**5**	**5**	
2.	Двигательные действия и навыки	30		30
	Итого	35	5	30

Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся

№	**Наименование разделов, блоков, тем**	Всего	Дата проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	
4	Закаливание организма	1	
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	
	Легкоатлетические упражнения		
6	Беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени	1	
7	Семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу	1	
8	Многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком	1	
9	Челночный бег; бег по 10-30 метров	1	
10	Беговые эстафеты	1	
11	Полоса препятствий.	1	
12	Многоскоки, прыжки со скакалкой.	1	
13	Эстафеты с предметами и комбинированными заданиями	1	
14	Круговая тренировка	1	
	Подвижные игры и эстафеты		
15	Эстафеты с мячами	1	
16	Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо"	1	
17	Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении;	1	
18	Броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.	1	
19	Игра в мини-баскетбол	1	
20	Броски в щит, в кольцо	1	
21	Игра в мини-баскетбол	1	
	Гимнастика		

22	Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.	1	
23	Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.	1	
24	подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса	1	
25	упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.	1	
26	упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах;	1	
27	задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.	1	
28	преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания;	1	
29	хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема;	1	
	Упражнения ЛФК		
30	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины	1	
31	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	
32	Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса	1	
33	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины	1	
34	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	
35	Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса	1	
	Итого:	35	

В результате освоения программного материала

Учащиеся 5 класса должны:

знать и иметь представление:	**уметь:**
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и	- вести дневник самонаблюдения; -выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; -подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

кровообращения; -о физической нагрузке и способах её регулирования; -о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.	-выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс (35 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	**5**	**5**	
2.	Двигательные действия и навыки	30		30
	Итого	35	5	30

Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся

№	**Наименование разделов, блоков, тем**	Всего	Дата проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	

3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	
4	Закаливание организма	1	
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	
Легкоатлетические упражнения			
6	Беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени	1	
7	Семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу	1	
8	Многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком	1	
9	Челночный бег; бег по 10-30 метров	1	
10	Беговые эстафеты	1	
11	Полоса препятствий	1	
12	Интервальный бег	1	
13	Кроссовый бег	1	
14	Круговая тренировка	1	
Подвижные игры и эстафеты			
15	Эстафеты с мячами	1	
16	Эстафеты с предметами и комбинированными заданиями	1	
17	Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении;	1	
18	Броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.	1	
19	Игра в мини-баскетбол	1	
20	Броски в щит, в кольцо	1	
21	Игра в мини-баскетбол	1	
Гимнастика			
22	Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.	1	
23	Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.	1	
24	Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса	1	
25	Упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.	1	

26	Упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах;	1	
27	Задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.	1	
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; акробатические упражнения.	1	
29	Хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; акробатические упражнения.	1	
	Спортивные игры		
30	Броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.	1	
31	Игра в мини-баскетбол	1	
32	Верхняя, нижняя передача мяча	1	
33	Подача мяча: верхняя и нижняя	1	
34	Приём мяча после подачи. Учебная игра в волейбол	1	
35	Приём мяча после подачи. Учебная игра в волейбол	1	
	Итого:	35	

В результате освоения программного материала

Учащиеся 6 класса должны:

знать и иметь представление:	**уметь:**
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;	- вести дневник самонаблюдения; -выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; -подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; -выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (35 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	**5**	**5**	
2.	Двигательные действия и навыки	30		30
	Итого	35	5	30

Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся

№	**Наименование разделов, блоков, тем**	Всего	Дата проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	
4	Закаливание организма	1	
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	
	Легкоатлетические упражнения		
6	Беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени	1	
7	Семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу	1	

8	Многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком	1	
9	Челночный бег; бег по 10-30 метров	1	
10	Беговые эстафеты	1	
11	Полоса препятствий	1	
12	Интервальный бег	1	
13	Кроссовый бег	1	
14	Круговая тренировка		
	Подвижные игры и эстафеты		
15	Эстафеты с мячами	1	
16	Эстафеты с предметами и комбинированными заданиями	1	
17	Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1	
18	Броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.	1	
19	Игра в мини-баскетбол	1	
20	Броски в щит, в кольцо	1	
21	Игра в мини-баскетбол	1	
	Гимнастика		
22	Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.	1	
23	Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.	1	
24	Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса	1	
25	Упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.	1	
26	Упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах.	1	
27	Задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.	1	
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; акробатические упражнения.	1	
	Спортивные игры		
29	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	

30	Броски одной и двумя руками с места; броски после ведения.	1	
31	Игра в мини-баскетбол	1	
32	Верхняя, нижняя передача мяча	1	
33	Подача мяча: верхняя и нижняя	1	
34	Приём мяча после подачи. Учебная игра в волейбол	1	
35	Учебная игра в волейбол	1	
	Итого:	35	

В результате освоения программного материала

Учащиеся 7 класса должны:

знать и иметь представление:	**уметь:**
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.	- вести дневник самонаблюдения; -выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; -подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; -выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс (35 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	**5**	**5**	
2.	Двигательные действия и навыки	30		30
	Итого	35	5	30

Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся

№	**Наименование разделов, блоков, тем**	Всего	Дата проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	
4	Закаливание организма	1	
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	
	Легкоатлетические упражнения		
6	Беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени	1	
7	Семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу	1	
8	Многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком	1	
9	Челночный бег; бег по 10-30 метров	1	
10	Беговые эстафеты	1	
11	Полоса препятствий	1	
12	Интервальный бег	1	
13	Кроссовый бег	1	
14	Круговая тренировка		
	Спортивные игры		
15	Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1	
16	Броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.	1	

17	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	
18	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	
19	Игра в мини-баскетбол	1	
20	Броски со средней и дальней дистанции.	1	
21	Игра в мини-баскетбол	1	
	Гимнастика		
22	Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.	1	
23	Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.	1	
24	Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса	1	
25	Упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.	1	
26	Упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах.	1	
27	Задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.	1	
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; акробатические упражнения.	1	
	Спортивные игры		
29	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
30	Броски одной и двумя руками с места; броски после ведения.	1	
31	Игра в мини-баскетбол	1	
32	Верхняя, нижняя передача мяча	1	
33	Подача мяча: верхняя и нижняя	1	
34	Приём мяча после подачи. Учебная игра в волейбол	1	
35	Учебная игра в волейбол	1	
	Итого:	35	

В результате освоения программного материала

Учащиеся 8 класса должны:

знать и иметь представление:	**уметь:**
- о роли и значении занятий	- вести дневник самонаблюдения;

физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.	-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; -подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; -выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные,

теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по «Смелые и ловкие» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Материально-техническое обеспечение

внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально- технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**

- измерительные приборы: весы, часы;

- **спортивный инвентарь:**

- спортивный зал, щиты, кольца, сетка, баскетбольные и волейбольные мячи;

- гимнастические коврики, скакалки, скамейки;

- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список используемой литературы для составления программы

- Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. - 2001. -№ 12.-С. 3-6.
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. - СПб.: ПРО Смена, 2005. - С. 4-7.

- Невдахина, 3. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / 3. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.

- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).

- Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина,

И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.

- Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.