

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30»

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей физической
культуры

Руководитель

 Баканина Л.Ю.

протокол № 1
от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

 Пегушина О.А.

протокол № 1
от 30.08.2022

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ СОШ №30

 Оборина Е.И.

Приказ №243
от 30.08.2022



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Ловкие, быстрые, смелые»
для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Леонтьева Марина

Викторовна,

учитель физической культуры

г. Березники, 2022

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
-М :Просвещение,2011)

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.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Учащиеся 7 класса.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы - 1 год

136 часов

2 раза в неделю по 2 ч.

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, общения 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, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы

передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **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:

- **упражнения для формирования правильной осанки:** общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- **упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,** положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- **общеразвивающие упражнения;** упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- **упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы** (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

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.

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по 2 часам

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1-2 30.09 5.09	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. Игра «Колдунчики»	2
3-4 10.09 12.09	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Игра «Летучие рыбки»	2
5-6 17.09 19.09	Легкая атлетика	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. Игра «Угадай, чей голосок»	2
7-9 24.09 26.09 1.10	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у) Игра «У кого длиннее хвост»	3
10-12 3.10 8.10 10.10	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Сигнал»	3
13-15 15.10 17.10 22.10	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Парные пятнашки»	3
16-18 24.10 5.11 7.11	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола Игра «Мяч капитану»	3
19-21 12.11 14.11 19.11	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «У кого меньше мячей»	3
22-24 21.11 26.11 28.11	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Игра «Броски мяча в корзину»	3
25-27 3.12 5.12 10.12	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Игра «Мяч –ловцу»	3
28-30 17.12 19.12 24.12	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Игра «Два дома»	3
31-32 26.12 14.01	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Не останься без пары»	2
33-34	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки	2

16.01 21.01			двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Игра «Лови - не лови»	
35-36 23.01 28.01	Баскетбол		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Игра «»	2
37-38 30.01 4.02	Баскетбол		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. Игра «Чей отскок дальше»	2
39-42 6.02 11.02 13.02 18.02	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Игра «Мячи разные несем»	4
43-46 20.02 25.02 27.02 4.03	Баскетбол		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 Игра «Рывок за мячом»	4
47-50 6.03 11.03 13.03 18.03	Баскетбол		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	4
51-54 20.03 25.03 27.03 1.04	Баскетбол		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	4
55-56 3.04 8.04	Гимнастика элементами акробатики	с	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Игра «Минутка»	2
57-58 10.04 15.04	Гимнастика элементами акробатики	с	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Игра «Звезда»	2
59-60 17.04 22.04	Гимнастика элементами акробатики	с	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Игра «Собачья будка»	2
61-62 24.04 29.04	Гимнастика элементами акробатики	с	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Игра «Зевака»	2
63-64 6.05 8.05	Легкая атлетика		Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Игра «Черные и белые»	2
65-66 13.05 15.05	Легкая атлетика			2

67-68. 21.05 22.05	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Игра «Звезда»	2
-----------------------	-----------------	--	---

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

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.