

МКОУ «Сторожевская основная общеобразовательная школа»  
Большесолдатского района Курской области

Принята  
на заседании педагогического совета  
МКОУ «Сторожевская основная  
общеобразовательная школа»  
Протокол №4 от 30.08.2024 г  
Секретарь ПС: Ильина / А. А. Коржова

«Утверждаю»  
Директор  
МКОУ «Сторожевская основная  
общеобразовательная школа»  
Собратова / О. В. Бобровская  
Приказ №71 от  
«02» сентября 2024 года



→ ¶

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Сильные и ловкие»**

для 7 класса

***Составитель: Коржов Анатолий Васильевич***

Учитель первой квалификационной категории

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Смелые и ловкие» для 7 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. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 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. ПриказМО 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 Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163- р.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. 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.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 11 до 14 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях, принятием норм ГТО. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения 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 «Смелые и ловкие» предназначена для обучающихся 7 класса с учётом реализации её в основной школе. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### **Планируемые результаты освоения программы «Смелые и ловкие»**

**Универсальными компетенциями** учащихся по ОФП 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 ОФП 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 ОФП 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 мест 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 ОФП 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание предметного курса

### 7 класс (34 часа).

#### 1). Основы теоретических знаний (4 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 упражнений. 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 (29час).

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: 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; прыжковые упражнения правыми 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; 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.

Футбол. Передвижение игроков переменным и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знания о физической культуре. Способы двигательной деятельности	<b>1</b>	<b>1</b>	
2	Легкая атлетика	<b>6</b>		
3	Волейбол	<b>11</b>		
4	Баскетбол	<b>11</b>		
5	Гимнастика	<b>5</b>		
	Итого	<b>34</b>		

#### **Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся**

№	Тема занятий	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			теория	практика	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		Закрепление правил техники безопасности. Знать инструктаж

2	Беговые упражнения Сдача норм ГТО	1		1	Уметь бегать с максимальной скоростью
3	Упражнения на развитие быстроты Игровые эстафеты	1		1	Бег на разные дистанции, челночный бег 3x10м, финиширование.
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнования по пионерболу	1		1	Различные упражнения на закаливание организма. Знать правила игры.
5	Упражнения для развития силы. Баскетбольные эстафеты. Физическое развитие человека.	1		1	Закрепление терминологии основных упражнений и действий.
6	Упражнения на развитие силы Баскетбольные эстафеты	1		1	Правильное выполнение эстафет
7	Упражнения на развитие выносливости Баскетбольные эстафеты	1		1	Игры и эстафеты с инвентарём и без.
8	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Соревнования по пионерболу.	1		1	Разнообразные приемы. Заданий. соблюдение правил соревнований.
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость. упражнения на пресс	1		1	Правильное выполнение задания
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре б\б броски и ведение мяча	1		1	Правильность выполнения задания.
11	Подтягивание на перекладине Игровые упражнения.	1		1	Выполнять правильно и точно упражнения. Знать правила игры.
12.	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты.	1		1	Сдать на значок нормативы ГТО. Выполнять правила соревнований.

13.	Контрольные нормативы .сдача норм ГТО	1		1	
14.	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты, полоса препятствий.	1		1	
15.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнования по пионерболу.	1		1	
16.	Гимнастика. Развитие гибкости, акробатика. Эстафеты с элементами гимнастики	1		1	Выполнять точно упражнения, качественно, красиво. Следить за осанкой, нагрузки увеличивать постепенно. Дыхание при выполнении упражнений необходимо контролировать .Правильно выполнять упражнения.
17.	Упражнения на выполнение пресса. Развитие силы. координации движения.	1		1	
18.	Упражнения на развитие гибкости. Силы . гимнастические эстафеты.	1		1	
19.	Упражнения на развитие гибкости. Силы. Координации движений. Гимнастические эстафеты.	1		1	
20.	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	
	Ловкости. Полоса препятствий эстафеты.				
21.	Волейбол. 11 ч ОРУ. Развитие быстроты, специальные игровые упражнения.	1		1	Уметь составлять комплекс общих развивающих упражнений без предмета. С предметом( мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч).Правильно выполнять указанные упражнения. При играх знать правила игры и уметь судить
22.	Упражнения на развитие выносливости. Быстроты, волейбольные эстафеты.	1		1	

23.	Развитие ловкости, силы, подтягивание на перекладине, упражнения на пресс.	1		1	<p>игры.</p> <p>Выполнять требования нормативов. Выполнять требования соревнований, правильно проводить эстафеты. Сдавать нормативы ГТО</p> <p>Выполнять упражнения в парах на сопротивление, на развитие силы, прыгучести. Прыжки в длину с места на результат. Уметь приземляться.</p>
24.	Полоса препятствий. Развитие быстроты	1		1	
25.	Развитие ловкости и силы. Волейбольные эстафеты.	1		1	
26.	Упражнения на развитие выносливости, бег в умеренном темпе 15 мин, волейбольные эстафеты.	1		1	
27.	Полоса препятствий. Упражнения на ловкость и быстроту. Прыжки на скакалке. навремя	1		1	
28.	Прыжки на скакалке. Упражнения с гантелями , бег 12 мин в умеренном темпе.	1		1	
29.	Развитие прыгучести, силы, контрольные нормативы.	1		1	
30.	Развитие ловкости, упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения.	1		1	
31.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья,	1		1	

	развитие физических качеств. Упражнения на развитие ловкости.				Правильно выполнять нормативы ГТО. Информация о физической культуре и спорте. Учить правила соревнований по б\б и в\б
32.	Легкая атлетика 3 часа. Упражнение на развитие силы. Сдача норм ГТО	1		1	
33.	Упражнение на развитие силы. Сдача норм ГТО	1		1	
34.	Игровые эстафеты. Контрольные упражнения. Сдача норм ГТО	1		1	

### **Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности**

Не менее значимым при развитии здоровой и спортивной среды 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.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеурочной 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 урокиздоровья. 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, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. 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.
- Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.