

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черноморская средняя школа № 3
имени Пудовкина Федора Федоровича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
(протокол от 31 августа
2023 г. № 1)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ Бакарюк В.В.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «Черноморская
СШ № 3 им. Пудовкина Ф.Ф.»
от 31 августа 2023 г. № 513

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название занятий внеурочной деятельности _____ Здоровый образ жизни _____
Класс _____ 7 _____
Уровень общего образования _____ среднее общее образование _____
Ф.И.О. учителя _____ Коваль Ирина Олеговна _____
Год составления рабочей программы _____ 2023 _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» для учащихся 7-х классов разработана в соответствии с требованиями приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». Программа курса внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС ООО, плана внеурочной деятельности МБОУ «Черноморская СШ № 3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 31.08.2023 № 496), программы воспитания МБОУ «Черноморская СШ № 3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 23.08.2023 № 454)

Рабочая программа разработана на основе примерных программ:

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Контрольно измерительные материалы «физическая культура» ФГОС, ООО «ВАКО»2011г.
3. Подвижные игры.
4. Колодницкий Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителя – Москва.: Просвещение, 2011.- 95с – (работаем по новым стандартам)

ЦЕЛЬ :

«Здоровый образ жизни»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

ЗАДАЧИ:

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

МЕСТО И РОЛЬ КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Согласно учебному плану МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.», программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни», проводится 1 час в неделю, 34 часа в год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся (12 -13 лет).

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию

культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Пионербол.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. История возникновения игры пионербол. (9 ч.) Правила игры.

Тема 2. Организация и проведение соревнований по пионерболу.

Тема 3. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Тема 4. Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.

Тема 5. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.

Тема 6. Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.

Тема 7. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.

Тема 8. Поддача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.

Тема 9. Учебная игра в пионербол.

Раздел 2. Волейбол.

Тема 1. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. (13ч.) История возникновения игры волейбол. Стойки и перемещения волейболиста.

Тема 2. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Тема 3. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.

Тема 4. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).

Тема 5. Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.

Тема 6. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки».

Тема 7. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 8. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.

Тема 9. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.

Тема 10. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.

Тема 11. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 12. Пионербол с элементами волейбола.

Тема 13. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.

Раздел 3. Настольный теннис.

Тема 1. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. (12 ч.)

История возникновения игры.

Тема 2. Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Тема 3. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.

Тема 4.Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.

Тема 5.Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.

Тема 6.Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.

Тема 7.Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач.

Тема 8.Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах.

Тема 9.Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.

Тема 10.Обучение технике «срезка» мяча справа, слева.

Тема 11.Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре.

Тема 12.Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Мини-соревнования по волейболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	9	9	9
2	Волейбол	13	13	13
3	Настольный теннис	12	12	12
	ИТОГО	34	34	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

На занятиях используются:

- спортивный инвентарь;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- наглядные пособия (распечатки картинок),
- ресурсы интернета:

<http://fizkulturavshkole.ru/>

https://summercamp.ru/Лагерь_от_А_до_Я