

ГБОУ "СОШ-ДС С.П. Алхасты"

Согласовано

Заместитель директора по ВР

_____ Сампиева М.М.

от «__» _____ 2023 .г.

Утверждаю

Директор

/ _____ / Костоева Л.Э.

«14» августа 2023г.

Приказ №131

Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре
«Цветок здоровья»
1 час в неделю (34 часа в год)
для обучающихся 5 классов

с.п. Алхасты 2023- 2024

Календарно-тематическое планирование
5класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культуры			
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. <i>Миф о Геракле как родоначальника Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</i>		
2	Исторические сведения о древних Олимпийских играх. <i>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр.</i>		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
3	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. <i>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</i>		
4	Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). <i>Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.</i>		
4	Осанка как показатель физического развития человека. <i>Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.</i>		
6	Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. <i>Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i>		
Физическая культура человека			
7	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. <i>Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.</i>		
8	Утренняя гимнастика, цель, назначение и основное содержание.		
9	Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.		
10	Физкультминутки и физкультпаузы, их значение для профилактики утомления.		
11	Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.		
12	Закаливающие процедуры. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.		

13	Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.			
14	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.		
15	Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях.		
16	Правила выбора одежды и обуви		
17	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов		
18	Физическая нагрузка, способы её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.		
Оценка эффективности занятий физической культурой.			
19	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).		
20	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).		
21	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Простейшие способы измерения ЧСС.		
22	Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой.		
23	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
24	Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. <i>Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.</i>		
25	Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. <i>Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</i>		
26	Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. <i>Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</i>		
27	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. <i>Техника выполнения дыхательных упражнений.</i>		
28	Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. <i>Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</i>		
29	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения.		

	<i>Техника выполнения упражнений для глаз.</i>		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
30	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий.		
31	Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.		
32	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития.		
33	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.		
34	Спортивные игры как средство активного отдыха. <i>Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</i>		

**Государственной бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 с.п.Нестеровское»**

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Эльдиева Р.Д.
от «__» _____ 2023_ г.г.

Принято
на педагогическом совете
протокол №1_.
«14» августа 2023 г.

Утверждаю
директор
/ _____ / Гулиева А.В.
«14» августа 2023г.
Приказ №131

Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре
«Цветок здоровья»
1 час в неделю (34 часа в год)
для обучающихся 6 классов

Составитель: Евлоева З.Д. ,
учитель ингушского языка и литературы

с.п. Нестеровское 2023- 2024

Календарно-тематическое планирование
6класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культуры			
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. <i>Миф о Геракле как родоначальника Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</i>		
2	Исторические сведения о древних Олимпийских играх. <i>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр.</i>		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
3	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. <i>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</i>		
4	Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). <i>Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.</i>		
4	Осанка как показатель физического развития человека. <i>Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.</i>		
6	Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. <i>Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i>		
Физическая культура человека			
7	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. <i>Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.</i>		

8	Утренняя гимнастика, цель, назначение и основное содержание.		
9	Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.		
10	Физкультминутки и физкультпаузы, их значение для профилактики утомления.		
11	Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.		
12	Закаливающие процедуры. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.		
13	Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.			
14	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.		
15	Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях.		
16	Правила выбора одежды и обуви		
17	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов		
18	Физическая нагрузка, способы её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.		
Оценка эффективности занятий физической культурой.			
19	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).		
20	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).		
21	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Простейшие способы измерения ЧСС.		
22	Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой.		
23	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
24	Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. <i>Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.</i>		
25	Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека.		

	<i>Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</i>		
26	Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. <i>Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</i>		
27	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. <i>Техника выполнения дыхательных упражнений.</i>		
28	Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. <i>Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</i>		
29	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. <i>Техника выполнения упражнений для глаз.</i>		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
30	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий.		
31	Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.		
32	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития.		
33	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.		
34	Спортивные игры как средство активного отдыха. <i>Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</i>		

**Государственной бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 с.п.Нестеровское»**

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Эльдиева Р.Д.
от «__» _____ 2023_ г.г.

Принято
на педагогическом совете
протокол №1_.
«14» августа 2023 г.

Утверждаю
директор
/ _____ / Гулиева А.В.
«14» августа 2023г.
Приказ №131

Рабочая программа

внеурочной деятельности по физической культуре

«Цветок здоровья»

1 час в неделю (34 часа в год)

для обучающихся 7 классов

Составитель: Евлоева З.Д. ,
учитель ингушского языка и литературы

с.п. Нестеровское 2023- 2024

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культуры			
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.		
2	Цель и задачи современного олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.		
3	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.		
4	Создание Олимпийского комитета в дореволюционной России. Первые олимпийские чемпионы.		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
5	Что такое физическая подготовка и физическая под- готовленность.		
6	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.		
7	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств		
8	Влияние развития физических качеств на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.		
9	Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий		
10	Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Признаки утомления организма во время физической подготовки		
11	Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
Физическая культура человека.			
13	Закаливание как средство укрепления здоровья человека. Правила безопасности и гигиенические требования.		
14	Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье че- ловека		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация самостоятельных занятий физической культурой.			
15	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.		
16	Безопасность одежды и обуви.		
17	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.		
18	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.		
Оценка эффективности занятий физической культурой			
19	Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием, физической подготовленностью.		

20	План занятия физической подготовкой и его оформление		
21	Ведение дневника самонаблюдения. Оценка физической подготовленности.		
22	Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой.		
23	Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся VI класса.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
2	Виды двигательной деятельности.		
25	Упражнения для коррекции фигуры.		
26	Упражнения для профилактики нарушений зрения.		
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		
28	Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности суставов.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
29	Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры.		
30	Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
31	Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
32	Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
33	Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.		
Прикладно-ориентированная физическая подготовка			
34	Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности		

**Государственной бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 с.п.Нестеровское»**

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Эльдиева Р.Д.
от «__» _____ 2023_ г.г.

Принято
на педагогическом совете
протокол №1_.
«14» августа 2023 г.

Утверждаю
директор
/ _____ / Гулиева А.В.
«14» августа 2023г.
Приказ №131

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре
«Цветок здоровья»**

«Цветок здоровья»

1 час в неделю (34 часа в год)

для обучающихся 8 класса

Составитель: Евлосева З.Д. ,
учитель ингушского языка и литературы

с.п.Нестеровское 2023-2024

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культур			
1	Основные этапы развития олимпийского движения в России .		
2	Развитие олимпийского движения в послереволюционной России.		
3	Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.		
4	Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.		
5	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		
6	Выдающиеся спортсмены СССР и России.		
7	Олимпийские игры в Москве и в Сочи как исторические события в жизни страны, особенности их организации и проведения		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
8	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.		
9	Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.		
10	Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.		
11	Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий.		
Физическая культура человека.			
12	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		
13	Моральные качества, их проявление в поведении человека.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
14	Организация досуга средствами физической культуры.		
15	Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья		
16	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом		
Оценка эффективности занятий физической культурой.			
17	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок		
18	Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.		
19	Оценка техники движений способом сравнения.		
20	Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.		

21	Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.		
22	Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий		
23	Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения		
24	Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.		
25	Упражнения для определения общего состояния организма.		
26	Самонаблюдение и самоконтроль.		
27	Ведение дневника самонаблюдения.		
28	Показатели физической подготовленности учащихся VII классов.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
29	Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп.		
30	Упражнения для профилактики нарушений зрения.		
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		
32	Упражнения с прикладной направленностью. Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
33	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.		
34	Прикладно-ориентированная физическая подготовка		