

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
«здоровое будущее»**

**1 час в неделю (34 часа в год)
В 7 классах**

2023/2024 учебный год

с.п. Алхасты

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Формирование:

- > представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- > навыков конструктивного общения;
- > потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- > осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- > правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- > элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- > упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты освоения программы

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- > **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- > **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- > **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» является формирование следующих умений:

- > **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- > В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- > Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- > Проговаривать последовательность действий на уроке.
- > Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- > Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- > Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- > Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- > Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- > Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- > Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- > Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- > Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. *Коммуникативные УУД:*

- > Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- > Слушать и понимать речь других.
- > Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- > Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- > Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- > Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- > осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- > социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Календарно-тематическое планирование
7класс**

| № 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. | | |
| | | | |
| 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. | | |
| | | | |
| 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. | | |
| | | | |
| 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)</i> | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 27 | движений^ 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> _____ | | |
| Спо | тивно-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> | | |