

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Отдел образования Администрации муниципального района

Стерлитамакский район Республики Башкортостана

МОБУ СОШ д.Золотоношка

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Пачанина Н.В.

Приказ №1 от «28» 08 2023
г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Гречко Т.В.

Приказ №1 от «28» 08 2023
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Коваленко О.А.

Приказ №119 от «28» 08

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета ««БУДЬ ЗДОРОВ»

для обучающихся 7 - 11 классов

д.Золотоношка 2023 - 2024

Программа по внеурочной деятельности (7-11) классы

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МОБУ СОШ д. Золотоношка. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана для занятий с учениками средней школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 5 – 9 классов (11 – 15 лет). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование школьников.

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Организация занятий по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса. На изучение курса по ОФП в 7-11 классах выделяется . 7 кл – 1 (35), 8 кл -1 час (35), 9 кл – 1 час (34), 10 кл – 1 час (35), 11 кл – 1 час (34)

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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места 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;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- 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 (Легкая атлетика, пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (Легкая атлетика, пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (Легкая атлетика, пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения: Спортивная площадка;

Футбольное поле

Волейбольное поле

Беговые дорожки

Спортивный зал.

Содержание курса по ОФП

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Поурочное планирование
Кроссовая и общая физическая подготовка - 8 часов.

№ и основная направленность урока	Тема урока	Характеристика учебной деятельности	Дата проведения	
			По плану	Фактически
№ 1 На освоение общей выносливости и физического развития	Бег на 1- 1.5 км. Общая физическая подготовка.	Бег 500 м, общеразвивающие упражнения, специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета, ускорения 2 по 50- 60 м. Отжимание, поднятие туловища. Бег 1- 1.5 км в равномерном темпе. Подвижная игра.		
№ 2 На освоение специальной выносливости и физического развития	Бег на 500-700 м. Общая физическая подготовка.	Бег 500 м, общеразвивающие упражнения, специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета, ускорения 2 по 50- 60 м. Отжимание, поднятие туловища. Бег 500 – 700 м. в переменном темпе. Подвижная игра.		
№ 3 На освоение скоростной выносливости и физического развития	Бег на 150 – 300 м. Общая физическая подготовка.	Бег 500 м, общеразвивающие упражнения, специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета, ускорения 2 по 50- 60 м. Отжимание, поднятие туловища. Бег 2-3 раза 150 -300 м. в среднем темпе. Подвижная игра.		
№ 4 Проверить уровень быстроты и выносливости	Прием учебных норм в беге на 60 м. и 1 км	Бег 500 м, общеразвивающие упражнения, специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета, ускорения 2 по 50- 60 м. Бег на 60 и 1000 м. Подвижные игры.		
№ 5 На освоение общей выносливости и физического развития	Бег на 1,5 - 2 км. Общая физическая подготовка.	Бег 500 м, общеразвивающие упражнения, специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета, ускорения 2 по 50- 60 м. Отжимание, поднятие туловища. Бег 1.5- 2 км в равномерном темпе. Подвижная игра в перестрелку.		

№ 6 На освоение специальной выносливости и физического развития	Бег на 500-700 м. Общая физическая подготовка.	Бег 500 м, общеразвивающие упражнения, специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета, ускорения 2 по 50- 60 м. Отжимание, поднимание туловища. Бег 500 – 700 м. в переменном темпе. Подвижная игра.		
№ 7 На освоение скоростной выносливости и физического развития	Бег на 150 – 300 м. Общая физическая подготовка.	Бег 500 м, общеразвивающие упражнения, специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета, ускорения 2 по 50- 60 м. Отжимание, поднимание туловища. Бег 2-3 раза 150 -300 м. в в среднем темпе. Подвижная игра.		
№ 8 На развитие скоростно – силовых и координационных способностей	Бег на 60 м. Прыжковые и силовые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры.	Бег 500 м, общеразвивающие упражнения, специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета, ускорения 2 по 50- 60 м. Прыжки тройной, пятикратный. Отжимание 3 по 10-15 раз.. Бег с низкого старта 3 по 20 м. Бег на 60 м. Эстафетный бег 4 по 60 м Подвижная игра в перестрелку.		

Баскетбол - 8 часов

№ и основная направленность урока	Тема урока	Характеристика учебной деятельности	Дата проведения	
			По Плану	Фактически
№ 1 На освоение ловли, передачи, бросков мяча	Ловля, передача и броски мяча. Учебная игра в баскетбол.	Бег, общеразвивающие и подводящие упражнения баскетболиста. Ведение, ловля и передача мяча. Броски одной и двумя от головы. Учебная игра в баскетбол.		
№ 2 На освоение ловли, передачи, бросков мяча	Ловля, передача и броски мяча. Учебная игра в баскетбол.	Бег, общеразвивающие и подводящие упражнения баскетболиста. Совершенствование ведения на 2 шага. ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя от головы. с остановкой прыжком. Учебная игра.		

№ 3 На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча.	Техника передвижений, Остановок, поворотов, стоек. Ловля и передача мяча.	Бег, общеразвивающие и подводящие упражнения баскетболиста. Перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты. Закрепление ведения мяча, ловля и передача на месте и в движении на 2 шага.		
№ 4 На освоение ловли, передачи, бросков мяча, .технике ведения мяча.	Техника ведения мяча. Ловля, передача мяча.	Бег, общеразвивающие и подводящие упражнения баскетболиста. Ведении мяча в низкой, средней и высокой стойке.на месте и в движении..груди. Штрафные броски. Броски одной и двумя от головы. с остановкой прыжком. Взаимодействие в игре.		
№ 5 На освоение ловли, передачи, техники ведения и бросков мяча.	Ловля, передача и броски мяча. Учебная игра в баскетбол.	Бег, общеразвивающие и подводящие упражнения баскетболиста. Совершенствование ведения на 2 шага., ловля и передача мяча на месте и в движении от груди. Штрафные броски. Броски одной и двумя от головы. с остановкой прыжком. Взаимодействие в игре.		
№ 6 На освоение ловли, передачи, бросков мяча, индивидуальной техники защиты	Ведение, ловля, передача и броски мяча. Защита индивидуальная. Учебная игра.	Бег, общеразвивающие и подводящие упражнения баскетболиста. Совершенствование ведения на 2 шага., ловля и передача мяча на месте и в движении от груди. Броски одной и двумя от головы. с остановкой прыжком. Взаимодействие в игре. Индивидуальная защита.		
№ 7 На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Ловля, передача и броски мяча. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.	Бег, общеразвивающие и подводящие упражнения баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра. Взаимодействие в игре.		
№ 8 На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей..	Ловля, передача и броски мяча. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.	Бег, общеразвивающие и подводящие упражнения баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.Учебная игра. Взаимодействие в игре.		

**Поурочное планирование
Волейбол - 14 часов**

Тема урока	Характеристика учебной деятельности	Дата проведения
------------	-------------------------------------	-----------------

		по плану	факт. дата
/ Волейбол (пионербол) / № 1 Основы знаний по волейболу и Т Б на уроках по волейболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передача мяча.	Правила поведения, безопасности на уроках по волейболу. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Подводящие упражнения, нижняя и верхняя передача, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
№ 2 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой приема и передач мяча.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Подводящие упражнения, нижняя и верхняя передача, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
№ 3 Закрепление техники приема и передач мяча.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Учебная игра в волейбол.		
№ 4 Совершенствование техники приема и передач мяча.. Прямой нападающий удар.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.		
№ 5 Овладение игрой и развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения, передач, подачи мяча, удара. Учебная игра в волейбол.		
№ 6 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар.	Комбинации из освоенных элементов техники приема, передач и удара. Игры и игровые задания. Учебная игра.		
№ 7 Учебная игра в волейбол. Освоение тактики игры.	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи, удара мяча.. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.		
№ 8 Учебная игра в волейбол. Освоение тактики игры.	Совершенствование верхней и нижней передачи, учебная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.		
№ 9 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар.	Комбинации из освоенных элементов техники приема, передач и удара. Игры и игровые задания. Учебная игра.		
№ 10 Учебная игра в волейбол. Освоение тактики игры.	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи, удара мяча. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное		

	нападение без изменения позиции игроков.		
--	--	--	--

Тема урока	Характеристика учебной деятельности	Дата проведения	
		по плану	факт. дата
№ 11 Овладение игрой и развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения, передач, подачи мяча, удара. Учебная игра в волейбол.		
№ 12 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар	Комбинации из освоенных элементов техники приема, передач и удара. Игры и игровые задания. Учебная игра.		
№ 13 Учебная игра в волейбол. Освоение тактики игры.	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи, удара мяча.. Учебная игра. Тактика свободного нападения.Позиционное нападение без изменения позиции игроков.		
№1 4 Учебная игра в волейбол. Освоение тактики игры.	Совершенствование верхней и нижней передачи, учебная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.		
	Футбол 5 часов		
№ 1 Правила по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Стоки игрока, Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных и. п. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.		
№ 2 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Стоки игрока, Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных и. п .Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.		

№ 3 Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча и ударов по воротам.	Удары по неподвижному и катящему мячу. Внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам. Учебная игра.		
№ 4 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Удары по неподвижному и катящему мячу. Внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой. С изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удар по воротам. Учебная игра.		
№ 5 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Удары по неподвижному и катящему мячу. Внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой. С изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удар по воротам. Учебная игра.		