

ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»

Курского района Курской области

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено на заседании<br>МО учителей ИЗО, музыки, технологии,<br>физической культуры, ОБЖ<br>протокол № 1<br><u>от 30.08.2024 г.</u><br>Руководитель МО<br>_____ Е.И. Субочева | Принято на заседании<br>Педагогического совета<br>протокол № 1<br><u>от 30.08.2024 г.</u> | <br>Утверждаю<br>Директор школы-интерната<br>_____ А.П.Беликов<br>Приказ № 77<br><u>от 30.08.2024 г.</u> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тропа здоровья»

7 класс

2024-2025 учебный год

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Внеурочная деятельность проводится из расчета 2 часа в неделю (68 часов: 2 часа в неделю).

**Форма внеурочной деятельности: кружок.**

## **2. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **2.1 Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Предметные результаты:**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.



Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Содержание учебного курса.**

#### **1). Основы теоретических знаний.**

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 и самостраховка. 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.**

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: многоскоки; бег по кочкам; 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; многоскоки, прыжковые упражнения правым и 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; хождение по наклонной скамейке; 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 скрестными 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. Первый год обучения**

| №<br>п/п | Тема                           | Количество часов |        |          | Количество часов с<br>учетом рабочей<br>программы воспитания | ЭОР/ЦОР                                                                                                                                             |
|----------|--------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                | Всего            | Теория | Практика |                                                              |                                                                                                                                                     |
| 1.       | Основы теоретических знаний    | 12               | 12     |          | 3                                                            | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a> |
| 2.       | Двигательные действия и навыки | 56               |        | 56       | 14                                                           | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>                                                                                       |
|          | Итого                          | 68               | 12     | 56       | 17                                                           |                                                                                                                                                     |

**Календарно-тематическое планирование.**

| № п/п | Название темы                                                        | Дата. План | Дата. Факт |
|-------|----------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 1.    | Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах     |            |            |
| 2.    | Общие сведения о травмах и причинах травматизма.                     |            |            |
| 3.    | Страховка и самостраховка..                                          |            |            |
| 4.    | Оказание первой медицинской помощи при травмах                       |            |            |
| 5.    | Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.         |            |            |
| 6.    | Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. |            |            |
| 7.    | Гигиена одежды и обуви.                                              |            |            |
| 8.    | Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием            |            |            |

|            |                                                                                 |  |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>9.</b>  | Наклоны с предметами и без предметов                                            |  |  |
| <b>10.</b> | Упражнения в парах                                                              |  |  |
| <b>11.</b> | Упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах                 |  |  |
| <b>12.</b> | Задания на максимальную амплитуду движений                                      |  |  |
| <b>13.</b> | Акробатические упражнения.                                                      |  |  |
| <b>14.</b> | Челночный бег                                                                   |  |  |
| <b>15.</b> | Бег по 10-30 метров                                                             |  |  |
| <b>16.</b> | Беговые эстафеты.                                                               |  |  |
| <b>17.</b> | Бег с хода                                                                      |  |  |
| <b>18.</b> | Стартовый разгон                                                                |  |  |
| <b>19.</b> | Ведение мячей с максимальной скоростью.                                         |  |  |
| <b>20.</b> | Прыжки с поворотами                                                             |  |  |
| <b>21.</b> | Перемещения в сочетании с упражнениями                                          |  |  |
| <b>22.</b> | Перемещения с предметами                                                        |  |  |
| <b>23.</b> | Броски                                                                          |  |  |
| <b>24.</b> | Эстафеты с предметами и комбинированными заданиями                              |  |  |
| <b>25.</b> | Полоса препятствий.                                                             |  |  |
| <b>26.</b> | Круговая тренировка                                                             |  |  |
| <b>27.</b> | Кроссовый бег                                                                   |  |  |
| <b>28.</b> | Интервальный бег                                                                |  |  |
| <b>29.</b> | Многократные повторения заданий и упражнений.                                   |  |  |
| <b>30.</b> | Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре |  |  |
| <b>31.</b> | Переползание по-пластунски                                                      |  |  |
| <b>32.</b> | <b>Элементы спортивных игр. Баскетбол</b>                                       |  |  |
| <b>33.</b> | <b>Элементы спортивных игр. Баскетбол</b>                                       |  |  |
| <b>34.</b> | <b>Элементы спортивных игр. Футбол</b>                                          |  |  |
| <b>35.</b> | <b>Элементы спортивных игр. Футбол</b>                                          |  |  |

|     |                                                                                                |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 36. | Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. |  |  |
| 37. | Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.             |  |  |
| 38. | Двигательные качества, развиваемые в результате занятий.                                       |  |  |
| 39. | Название основных гимнастических элементов и упражнений.                                       |  |  |
| 40. | Спортивная терминология.                                                                       |  |  |
| 41. | Подтягивания в висе.                                                                           |  |  |
| 42. | Отжимания                                                                                      |  |  |
| 43. | Упражнения на мышцы брюшного пресса                                                            |  |  |
| 44. | Упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры                                        |  |  |
| 45. | Многоскоки                                                                                     |  |  |
| 46. | Бег по кочкам                                                                                  |  |  |
| 47. | Прыжки со скакалкой.                                                                           |  |  |
| 48. | Простейшие команды на месте и в движении                                                       |  |  |
| 49. | Повороты на месте                                                                              |  |  |
| 50. | Смыкание и размыкание в шеренге, в колонне                                                     |  |  |
| 51. | Перестроения на месте и в движении.                                                            |  |  |
| 52. | Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.                                 |  |  |
| 53. | Исполнительные и предварительные команды.                                                      |  |  |
| 54. | Беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени                         |  |  |
| 55. | Семенящий бег                                                                                  |  |  |
| 56. | Прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу;                                         |  |  |
| 57. | Прыжковые упражнения правым и левым боком                                                      |  |  |
| 58. | Дриблинг                                                                                       |  |  |
| 59. | Ходьба в приседе и полуприседе                                                                 |  |  |
| 60. | Прыжки "лягушкой";                                                                             |  |  |

|            |                                                                                |  |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>61.</b> | Бег с ускорением                                                               |  |  |
| <b>62.</b> | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания |  |  |
| <b>63.</b> | Хождение по наклонной скамейке                                                 |  |  |
| <b>64.</b> | Лазанье по канату в два и три приема                                           |  |  |
| <b>65.</b> | Упражнения в равновесии                                                        |  |  |
| <b>66.</b> | Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц     |  |  |
| <b>67.</b> | Подтягивания и отжимания                                                       |  |  |
| <b>68.</b> | <b>Элементы спортивных игр. Футбол</b>                                         |  |  |