

Аннотация к рабочей программе
курса внеурочной деятельности кружка
«**Общездоровьесберегающая физкультурная деятельность**»

Направление: **Внеурочная физкультурная деятельность с оздоровительной деятельностью.**

Назначение программы

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (1 час в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения - 45 минут.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие двигательной активности, творческой самостоятельности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию личности;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых

параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

□ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

□ выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

□ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

□ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОФП применяется в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но её объём, характер и методика использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа реализации программы. Сложное движение предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений. Если вся основная часть занятия посвящена ОФП, то более ОФУ чередуются с подвижными и спортивными играми, причём подбираются игры, различные по характеру движений.

Форма организации: спортивный кружок.

Сроки реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Формы работы: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, проектной деятельностью, учебными презентациями.

Предполагаемые формы контроля и отчетности:

- дневник самоконтроля за результатами спортивных достижений ;
- создание проектов, презентаций (по желанию обучающихся);
- участие в «Дне здоровья».

Программа согласуется с образовательными программами урочной деятельности по предметам «Физическая культура», результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные – формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные – умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной

площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки: преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении. *Акробатические упражнения:* перекаты вперед и назад, кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика и танцевальные движения: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты** стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на гимнастических брусьях.

Лазанье по канату до высоты – 2 м.

Гимнастическая полоса препятствий.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки (подготовка).

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъем «полуёлочкой»; подъем «ёлочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, *спуск низкой стойке*, по ровной поверхности; торможение «плугом».

Спортивные игры.

Баскетбол: *стойка игрока; перемещения в стойке;* ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: *стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу;* игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 -9 классе (3 час))

№ п/п	Вид программного материала	Всего часов
1.	Теоретические сведения	В течение учебного года
1.1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В течение учебного года
1.2	Знания о физической культуре	В течение учебного года
2.	Физическое совершенствование	34
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение учебного года
2.2	Лёгкая атлетика	7
2.3	Спортивные игры (волейбол)	6
2.4	Гимнастика с основами акробатики	6
2.5	Льжные гонки	7
2.6	Баскетбол	5
2.7	Футбол	3
Итого:		34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

2. Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.

3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.

5. Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

6. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.

Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы кружка.