

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Кобяковская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено:  
Руководитель МО учителей ес-  
тественно-математического  
цикла А.А. Ербягина  
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.

«Согласовано»:  
Заместитель директора по  
УВР А.Г. Кокова  
Протокол МС от 29.08.2017 г.

«Утверждено»:  
Директор МБОУ «Кобяковская  
ООШ» А.Т. Ербягина  
Приказ №2 от 31.08.2017 г.



**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности  
«Здоровейка»  
для 7 класса  
на 2017 - 2018 учебный год

Составитель:  
Ербягина А.А.  
учитель физической  
культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности (образовательная область «Физическое воспитание») для 7 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, с учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре на базовом уровне, ООП ООО МБОУ «Кобяковская ООШ» на 2017 -2018 учебный год, учебного плана МБОУ «Кобяковская ООШ» на 2017-2018 учебный год.

**Назначение программы** - программа направлена на формирование универсальных учебных действий, на укрепление здоровья, обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Она дает школьнику возможность раскрыть многие качества, лежащие в основе творческого мышления.

Программа разработана в рамках федерального государственного общеобразовательного стандарта (ФГОС), рассчитана на два года обучения, предполагает еженедельные занятия.

**Цель программы** – формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, реализация творческого потенциала детей средствами физической культуры, формирование универсальных учебных умений.

### **Задачи программы:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. совершенствование умений в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации собственного досуга с использованием потенциала предмета,
4. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- 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 курсу 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;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

### **Формы работы**

Возрастные особенности детей 7 класса требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены примерами и конкретными фактами. Игра как феномен культуры обучает, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает, является уникальным средством формирования духовных потребностей и раскрытия творческого потенциала личности ученика.

Программа предполагает проектную деятельность учащихся по темам: «Подвижные игры наших бабушек и дедушек», «Русские народные игры», «Я пропагандирую...», «Здоровая пища – залог успеха», индивидуальные и групповые проекты по теме «В здоровом теле – здоровый дух»

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

### **Содержание курса 35 часа**

#### **Физкультурно – оздоровительный блок (20 часов)**

Подвижные игры (правила безопасности в играх). Игры на реакцию. Спортивные эстафеты. Игры с мячом. Эстафеты. Игры-перетягивания (силовые игры). Догонялки (игры эстафеты). Спортивные игры: основы техники и тактики игры в пионербол. Спортивные игры: основы техники и тактики игры в волейбол. Спортивные игры: основы техники и тактики игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.

### **Здоровая пища – залог успеха (5 часов)**

Поговорим о продуктах. Витамины. Правила этикета. Культура и гигиена питания. Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках

### **В здоровом теле – здоровый дух (10 часов)**

Правила закаливания. Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья. Личная гигиена школьников. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Вредные привычки не для нас.

**Проектная деятельность:** индивидуальные и групповые проекты по изученным темам. (2 часа).

#### **Информационно-методическое обеспечение:**

1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». – Nestle, М. 2002.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. Издательство «АСТ-Астрель» 2003 г.
3. Погадаев Г.И.. Настольная книга учителя физической культуры. «Физическая культура и спорт», 2000г.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И.. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2008.
5. Теория и методика физической культуры Спб. Издательство «Лань», 2003г.

### Календарно- тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Предметные результаты	Дата		Примечание
			план	факт	
<b>Раздел 1.</b> Спортивно – оздоровительный блок (20 часов)					
<i><b>Коммуникативные:</b></i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;					
<i><b>Регулятивные:</b></i> формировать постановку учебной задачи;					
<i><b>Познавательные:</b></i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;					
<i><b>Личностные:</b></i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств					
1	Игры-перетягивания. Силовые игры.	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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек			
2	Подвижные игры. Правила безопасности в играх				
3	Перестрелка				
4	Догонялки. Игры эстафеты.				
5	Спортивные игры: основы техники и тактики игры в волейбол				
6	Эстафета с элементами волейбола				
7	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»				
8	Спортивные игры: основы техники и тактики игры в пионербол				
9	Учебная игра «Волейбол»				
10	Контрольные игры и соревнования				
11	Спортивные игры: основы техники и тактики игры в баскетбол				
12	Учебная игра «Семь передач»				
13	Учебная игра «Собачка»				
14	Игры на реакцию				
15	Эстафеты с элементами баскетбола				
16	Игра в мини - баскетбол				
17	Спортивные эстафеты				
18	Игры с мячом. Эстафеты				
19	Учебная игра «Баскетбол»				
20	Контрольные игры и соревнования				

### Здоровая пища – залог успеха 5 часов

**Коммуникативные:** воспринимать текст с учетом поставленной учебной задачи, находить в тексте информацию, необходимую для решения.

**Регулятивные:** составлять план выполнения работы,

**Познавательные:** строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

**Личностные:** навыки осознанного выбора наиболее эффективного способа решения поставленной задачи

21	Правила этикета. Культура и гигиена питания	Правильное питание – залог здоровья Культура питания – важная составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Рациональное питание			
22	Правильное питание – залог здоровья				
23	Витамины				
24	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках				
25	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровья»				

### В здоровом теле – здоровый дух 10 часов

**Коммуникативные:** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;

**Регулятивные:** составлять план выполнения работы

**Познавательные:** строить сообщения в устной и письменной форме,

**Личностные:** объяснять самому себе свои наиболее заметные достижения, дать положительные оценки, результатам своей учебной деятельности.

26	Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье	основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания. 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. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.			
27	Правила закаливания				
28	Сон и его значение для здоровья человека				
29	Иммунитет				
30	Вредные привычки не для нас				
31	Личная гигиена школьников				
32	Как избежать искривления позвоночника				
33	Движение это жизнь				
34-35	<b>Проектная деятельность:</b> индивидуальные и групповые проекты по изученным темам				