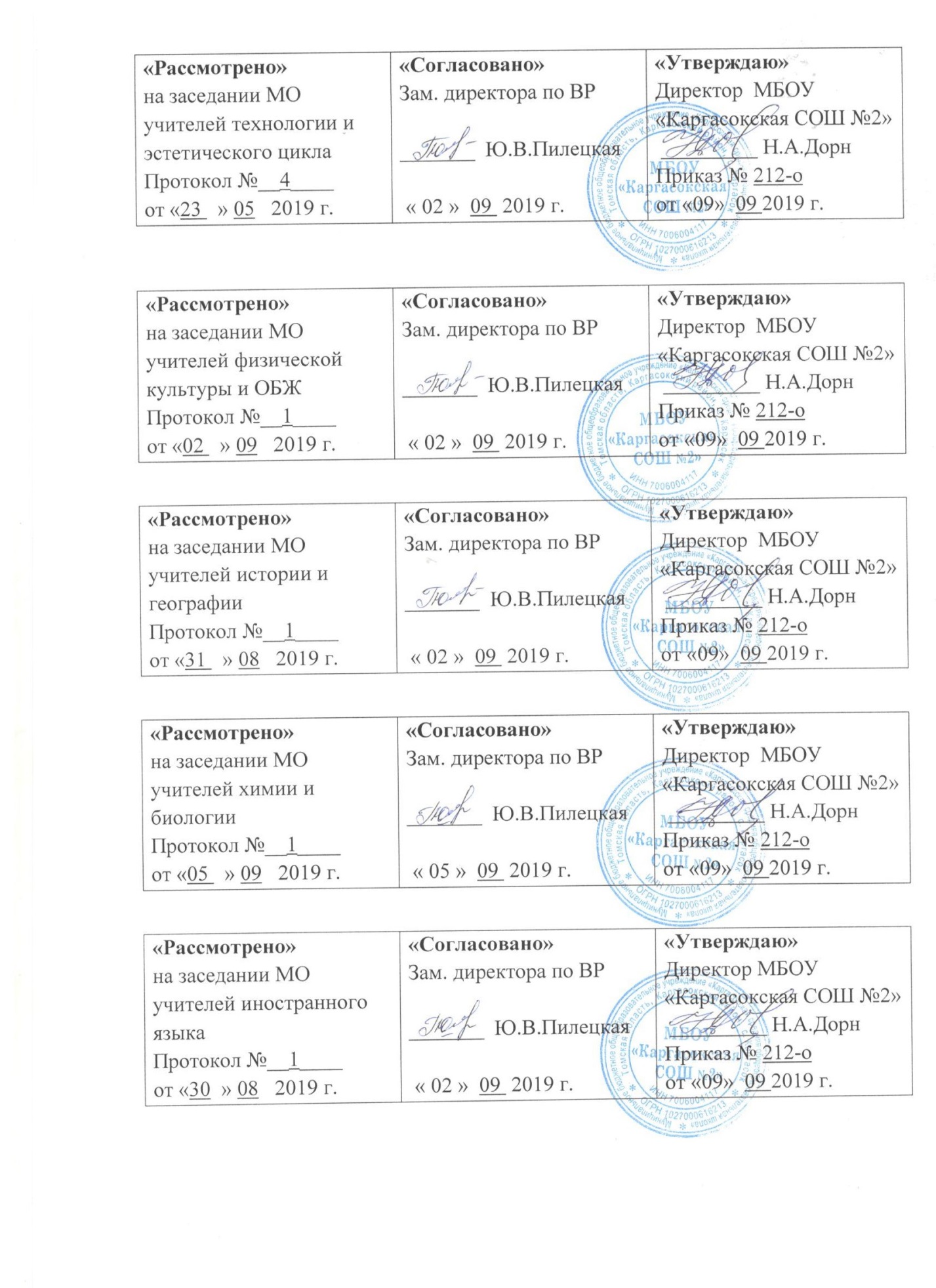
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Каргасокская средняя общеобразовательная школа №2»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАМММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Юный богатырь»**

**7-8 класс**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Срок реализации – 2019-2020 уч. г.**

**Ф.И.О. педагога: Перемитин Ф.В.,**

**учитель физической культуры**

**Год составления программы: 2019г.**

**Каргасок 2019г.**

.

**Пояснительная записка**

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие развитию физических способностей. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями от 31.12.2015 № 1577);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993 (с изменениями от 24.11.2015 № 81);
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Программа рассчитана на учеников 7 класса.

Общая физическая подготовка (ОФП) – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающая большой воспитательной силой.

Общая физическая подготовка является одним из традиционных средств педагогики.

Общая физическая подготовка нравится практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций.

***Цель программы:***формирование у школьников мотивации сохранения и приумножения здоровья посредством ОФП.

**Задачи:**

- подготовка к успешному выступлению на школьном, муниципальном и региональном этапах соревнований «Президентские состязания»;

- подготовка к успешной сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО;

- гармоничное развитие школьников;

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Ожидаемый результат:**

-у учащихся выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировать начальное представление о культуре движения: школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-повышение уровня физического развития;

- умение работать в коллективе;

- успешная сдача нормативов комплекса ГТО;

- успешное выступление на муниципальном этапе «Президентские состязания».

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования

**Личностных результатов:**

* Определять и высказывать под руководством педагога самые простые 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.

**Метапредметных результатов** :

Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего коллектива.

Коммуникативные УУД:

* Слушать и понимать речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в играх и следовать им.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Режим занятий**: в 7-8 классе ведётся 2 час в неделю, всего 68 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел 1. Теория

*Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

 Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

 1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

З. Дыхательная гимнастика

4. Корригирующая гимнастика

5. Оздоровительная гимнастика

6. Президентские тесты

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость

2. Упражнения на координацию движений

З. Упражнения на гибкость

4. Президентские тесты

Соревнования

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1.Соревнования по ОФП

2.Соревнования по СФП

**Формы организации работы с детьми:** - групповые учебно-тренировочные занятия. - групповые и индивидуальные теоретические занятия. - восстановительные мероприятия.- участие в соревнованиях.

**Виды деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды  ВУД | Уровни воспитательных результатов | | |
| I | II | III |
| Приобретение школьником новых социальных знаний | Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям | Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия |
|  | | |
| ***Спортивно-оздоровительная***  ***деятельность*** | * беседы о ЗОЖ; * оздоровительные процедуры; * физкультурные и спортивные занятия; * спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.).организуемые педагогом. | - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер- классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел - КТ Д. | -спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей. |

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1 | Т.Б.на занятиях ОФП. | 1 |
| 2-3 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 4-5 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 6-7 | Президентские тесты.  Контрольные нормативы. | 2 |
| 8-9 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 10-11 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 12-13 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 14-15 | Президентские тесты.  Сдача нормативов. | 2 |
| 16-17 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 18-19 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 20-21 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 22-23 | Президентские тесты.  Сдача нормативов. | 2 |
| 24-25 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 26-27 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 28-29 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 30-31 | Президентские тесты.  Сдача нормативов. | 2 |
| 32-33 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 34-35 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 36-37 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 38-39 | Президентские тесты.  Сдача нормативов. | 2 |
| 40-41 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 42-43 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 44-45 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 46-47 | Президентские тесты.  Сдача нормативов. | 2 |
| 48-49 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 50-51 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 52-53 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 54-55 | Президентские тесты.  Сдача нормативов. | 2 |
| 56-57 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 58-59 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 60-61 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 62-63 | Президентские тесты.  Сдача нормативом. | 2 |
| 64-65 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 66-67 | Президентские тесты. Гибкость, подтягивание, отжимание,  ПДМ, пресс, работа на тренажерах, работа с гантелями и гирями. | 2 |
| 68 | Итоговое тестирование | 1 |

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо:

- спортивная площадка

- спортивный зал

- оборудование:

- шведская стенка

- гимнастическая скамейка

- гимнастический мат

- инвентарь:

- скакалки

- кегли

- кубики

- обручи (большой, малый)

- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи

- конусы

- гимнастическая палка

-гири

-гантели

-штанга

-тренажеры

**Литература для учителя**

1. Баранцев, С,А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания, М.: «Просвещение» 2006.