

Муниципальное образовательное учреждение
Ермаковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МОУ Ермаковская СОШ
_____ Амоев А.Р.
приказ № 01-07/94-7 от 31.08.2018 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Олимпиец»
(7-11 класс)

Составитель:
учитель физической культуры
Яковлев А.Г.

СОГЛАСОВАНО

Методист

_____ Н.И. Краснова

«__» _____ 2018 г.

2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Спортивные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Спортивные игры являются традиционным средством педагогики. В них ярко отражается образ жизни людей, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все спортивные игры классически лаконичны, выразительны и доступны любому школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых школьник не может не проявить воспитываемые у него качества. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психо-активных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости,
 - б) укрепление основных групп мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных 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 технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- уметь демонстрировать прирост результатов в двигательной и технической подготовке, прочно овладеть тактическими действиями предложенными в данной программе.

Тематическое планирование

| № | Тема | Количество часов | УУД |
|----|--|------------------|---|
| 1. | Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях | Во время занятий | Формулирование познавательной цели, умение слушать и вступать в диалог, выделить нравственный аспект поведения, рефлексия |
| 2. | Строевые упражнения | Во время занятий | |
| 3. | Общефизическая подготовка | Во время занятий | |
| 4. | Волейбол | 34 | Ориентация в социальных ролях, волевая саморегуляция, умение строить продуктивное сотрудничество |
| 5. | Баскетбол | 34 | |
| 6. | Всего | 68 | |

Учебно-тематический план Календарно - тематическое планирование

| № | ДАТА | Тема занятия | Час. |
|---|------|---|------|
| 1 | | Баскетбол. Правила ТБ, гигиена, самоконтроль. Основная стойка баскетболиста. Передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком. | 2 |
| 2 | | История возникновения баскетбола и волейбола. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления). | 2 |
| 3 | | Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу. Остановка прыжком. Правила соревнований. | 2 |
| 4 | | Ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола). | 2 |
| 5 | | Остановка в шаге. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. | 2 |
| 6 | | Ловля и передача мяча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. | 2 |
| 7 | | Ловля высоко летящего мяча. Передача мяча двумя руками от груди (с места, с | 2 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | шагом, со сменой места после передачи). | |
| 8 | | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу. | 2 |
| 9 | | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. | 2 |
| 10 | | Выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча | 2 |
| 11 | | Групповые тактические действия в защите, персональная опека | 2 |
| 12 | | Групповые тактические действия в нападении (быстрый прорыв) | 2 |
| 13 | | Индивидуальные действия – сопровождение, выбивание и перехват мяча. | 2 |
| 14 | | Вбрасывание мяча с лицевой линии, зонная атака | 2 |
| 15 | | Зонная защита (перехват, борьба за мяч, не попавший в корзину). | 2 |
| 16 | | Командные действия в нападении («быстрое нападение») | 2 |
| 17 | | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам: прямая и боковая подачи. | 2 |
| 18 | | Передача сверху двумя руками вперед вверх. Прием мяча снизу двумя руками вперед. | 2 |
| 19 | | Отбивание мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу) | 2 |
| 20 | | Специальные движения – подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. | 2 |
| 21 | | Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах, в прыжках, на месте и в движении правым (левым) боком | 2 |
| 22 | | Подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны. | 2 |
| 23 | | Подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника. | 2 |
| 24 | | Передача в парах на месте и после перемещения. | 2 |
| 25 | | Прием мяча снизу одной и двумя руками (на месте, после перемещения, в движении, приставными шагами). | 2 |
| 26 | | Прямой нападающий удар. | 2 |
| 27 | | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. | 2 |
| 28 | | Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи. | 2 |
| 29 | | Выбор и способ отбивания мяча через сетку. | 2 |
| 30 | | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки. | 2 |
| 31 | | Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 32 | Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. | 2 |
| 33 | Учебная игра | 2 |
| 34 | Тесты: бег 30 м, подтягивание, прыжок в длину | 2 |

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и 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, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Список литературы:

- Г.А.Колодецкий «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» МП2011;
 Г.А.Колодецкий «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» МП2013;
 Ю.Железняк «120 уроков по волейболу» М «ФиС»; Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г.,Л.В. Былеев, Сборник

подвижных игр. – М., 1990., С. Глязер, Волейбол. Обучение, тренировка. – М., 2003., М.Н. Жуков, Баскетбол в школе. – М., 2000, М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001., М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986., В.И. Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” / ВАКО, Москва, 2003., Е.А. Каралашвили “Физкультурная минутка” . / Творческий центр “Сфера” Москва, 2002.