

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Программа
внеурочной деятельности
«Береги здоровье смолоду»
5-8 класс
2021-2022 учебный год

Разработчик: Филатова М.Г.,
учитель физкультуры

Принята на Педагогическом Совете
Протокол № 274 от «30» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Е.В. Пинаева



2021

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Данная рабочая программа предназначена для внеурочной работы с обучающимися 5-8-х классов основной общеобразовательной школы и составлена на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (Министерство Просвещения РФ Приказ от 31 мая 2021г. №287)
- Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ п. Надвоицы от 30.09.2021 №274.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Данная программа ориентирована на учащихся 5 – 8 классов. Средний возраст – это возраст преобладания эмоций и активного развития личности. В этом возрасте идет активное физическое становление и взросление подростков, противостояние окружающему миру, переосмысление и принятие принятых в обществе норм физической и санитарно-гигиенической подготовки, поведения и общения, выработка личных норм физического состояния, совершенствование опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Задачи:

Образовательные:

- формировать необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, ЗОЖ;
- Разнообразить двигательную и познавательную деятельность учащихся по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ.

Оздоровительные:

- Укреплять физическое здоровье;
- Профилактика заболеваний;

Прикладные:

- Обучать умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в ходе соревновательной и игровой деятельности;
- Формировать представления, умения и навыки для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время игр, соревнований, пребывания на природе, в быту

Воспитательные – характеризуются основными направлениями воспитательной работы и отражают:

1.Гражданское воспитание:

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта.

2.Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых.

3.Духовно-нравственное воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

4.Эстетическое воспитание:

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве,

- приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей. **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**
 - готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
 - ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
 - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности.

7. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно- оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание курса внеурочной деятельности

1. «Президентские состязания»: спортивное многоборье: бег 30 м (5-6 класс), метание мяча, бег на длинную дистанцию, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; смешанная эстафета;

2. Элементы техники национальных видов спорта: русская лапта

3. Оздоровительный бег: влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч.с.с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

4. Современные оздоровительные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища, на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики.

5. Адаптивная физическая культура: место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз), профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.

6. Элементы единоборства: виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и само страховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств.

7. Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол: совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство: жесты судьи, определение победителя.

Формы контроля:

- 1) сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 3) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;

Формы занятий: соревнования, беседы, спортивные игры и викторины.

Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания
(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

Тема занятия	Задачи, решаемые в ходе проведения мероприятия	Основные направления воспитательной деятельности

1.Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятиях л.а Игры	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 -Кросс «Золотая осень» -Соревнования по бегу на короткие дистанции
2.Кроссовая подготовка. Техника низкого старта. Бег 30м.с.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	«Лапта» -Соревнования по прыжкам в высоту - Спортивная викторина
3.Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Игры	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	«Вокруг спорта» -ВОШ - Тестирование ГТО
4.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. Игры	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	
5.Кроссовая подготовка. Бег на длинную дистанцию. Лапта	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	
6.Прыжок в длину с места. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	
7.Наклон вперед с касанием пола руками. Спортивная викторина «Вокруг спорта»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • формировать знания в области ЗОЖ; формировать умения делать умозаключения, выводы 	
8.Челночный бег 3x10м. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	
9.Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игры	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 	
10.ОРУ Гимнастическая полоса препятствий	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 1, 	1, 2, 3, 4, 5, 6,7,8 Спортивная викторина «Знатоки спорта» -ВОШ
11.Спортивная викторина «Знатоки спорта»	формировать знания в области ф.к. и с; формировать умения делать умозаключения, выводы,	- Тестирование ГТО -Спортивно-игровая программа «Вперед девчонки»
12.ОРУ на коррекцию осанки. Веселые старты.	·развитие физических качеств; ·укрепление систем организма; ·развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях;	-Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Один за всех и все за одного.

13.ОРУ на профилактику утомления. Спортивно игровая программа «Вперед девчонки»	· развитие физических качеств; · укрепление систем организма; · развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях;	
14.Элементы ритмической гимнастики. Игры	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО,	
15.Элементы ритмической гимнастики. Игры	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО,	
16.Физкультурно оздоровительное мероприятие « Один за всех и все за одного»	· развитие физических качеств; · укрепление систем организма; · формировать знания в области ЗОЖ;	
17.Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Игры	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	
18.Виды единоборств, их назначение. Основные приемы защиты: захваты, броски, удары (2ч)	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	1,2,3,4,5,6,7,8 -Проектно – исследовательская деятельность по предмету Физическая культура
19.Подвижные игры с элементами единоборств	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	-Спортивное мероприятие «Русские богатыри» -Соревнования по лыжным гонкам
20.Подвижные игры с элементами единоборств	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	
21.Инструктаж по т.б. на занятиях по спортивным играм. Основные правила игры в баскетбол. Баскетбольная лапта.	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	
22.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • подготовка к тестированию ВФСК ГТО 1,	
23.Исследовательская проектная деятельность по предмету «Физическая культура»	• развивать исследовательские и познавательные качества учащихся; • развивать творческие способности	
24.Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра (2ч)	• развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	

25. Волейбол. Стойка игрока, перемещения.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	1,2,3,4,5,6,7,8 -Проектно исследовательская деятельность -Соревнования «Пионербол», «Волейбол» -Физкультурно-оздоровительное мероприятие А ну-ка парни» -Соревнования по плаванию -Спортивно познавательные эстафеты
26. Подвижные игры с элементами единоборств.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	
27. Физкультурно оздоровительное мероприятие «А ну-ка парни»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях; 	
28. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	
29. Кроссовая подготовка. Бег на короткую дистанцию.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	
30. Кроссовая подготовка. Спортивно-познавательные эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; • формировать знания в области ЗОЖ 	
31. Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	
32. Кроссовая подготовка. Бег на длинную дистанцию	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма; подготовка к тестированию ВФСК ГТО	
33. Кроссовая подготовка. Бег на длинную дистанцию. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма 	
34. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств; • укрепление систем организма 	
Всего 34 часа		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026