

**Пояснительная записка к рабочей программе по внеурочной деятельности
учебного курса
«Мы за спорт»**

При составлении учебной рабочей программы на 2021/2022 учебный год использованы следующие *нормативные документы*:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 21.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 № 2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- постановление Главного государственного врача РФ от 27.10.2020 № 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590 20 "Гигиенические нормативы и требования к организации общественного питания населения";
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей

ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), формулируется общая **цель воспитания** в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, соответствующие трем уровням общего образования: создание в системе основного общего образования детей равных возможностей для получения качественного образования и позитивной социализации детей. А именно:

1. В воспитании детей подросткового возраста (**уровень основного общего образования**) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- 1) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
- 2) вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, и иные

объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности

3) организовывать профориентационную работу со школьниками;

4) организовывать для школьников

5) развивать и реализовывать ее воспитательные возможности.

Модуль «Школьный урок»

Реализация педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- специально разработанные уроки, экскурсии, которые расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному селу, району, краю;
- организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных Недель) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок-деловая игра, урок-путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурсы-игры, турниры, викторины, литературные композиции, конкурсы газет и рисунков, экскурсии и др.);
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-

популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видео лекции, онлайн-конференции и др.);

– применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (КВН, брейн-ринг, квест, игра-провокация, игра-эксперимент и демонстрация, игра-соревнование); дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;

– использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживание позитивных межличностных отношений в классе, помогающих установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

– инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях выше школьного уровня, авторские проекты, изобретения,

получившие общественное одобрение, успешное прохождение социальной и профессиональной практики).

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 34 часа в расчете 1 час в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Игра в баскетбол – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

1.1. Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых

поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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 учащихся, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, близорукость.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении, на заседании методического объединения учителей физической культуры принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!» для обучающихся 5-9 классов, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

1.2.Цель и задачи обучения, воспитания и развития учащихся по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. 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 укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель: 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.

Задачи:

1. Образовательная. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы;
2. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Оздоровительная. Формирование 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;
4. Сформировать у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре,

на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха;

5. Сформировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;

6. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

7. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

8. Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

1.3. Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы основного общего образования, реализуемой в образовательном учреждении.

Модернизация и инновационное развитие - единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире 21-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам. Программа.

В примерной программе учебного предмета «Физическая культура» написано: «Программа основного общего образования предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде».

Модернизация современного образования направлена на развитие личностного потенциала ребенка как полноценного участника образовательного процесса, важнейшими характеристиками которого являются: здоровье, творческая свобода, инициативность, активность, способность к саморазвитию.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе.

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником основной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка основного школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник 9 классов, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени основного общего образования решаются следующие задачи:

- усвоение основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!» соответствуют целям и задачам основной образовательной программе учреждения и будут способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

1.4.Связь содержания программы с учебными предметами.

Учебная и внеучебная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга. Межпредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!»

Современные занятия внеурочной деятельности - это занятия-познания, занятия-путешествия, занятия-открытия, занятия, где учитель и ученик постигают новое одновременно, подталкивая друг друга к новым открытиям, решениям, противоречиям. Исходя из требований к занятиям внеурочной деятельности, можно создать занятия с использованием межпредметных связей, которые предусматривают лишь эпизодическое включение материала учебных предметов. Такие занятия с учётом межпредметных связей должен включать в себя:

- чёткость и компактность материала;
- взаимосвязанность материала занятия с учебными материалами интегрируемых предметов;
- большую информативную ёмкость материала.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ««Мы за спорт!» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: ОБЖ, биология, технология, география, физическая культура, музыка.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

1.5. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа, т. е. по 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, спортивной площадке и школьном стадионе. Курс может вести учитель физической культуры и ОБЖ.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

1.6. Содержание разделов.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков и связать их с темами по ОБЖ. В программе учтены

культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Во многих регионах проводятся первенства по играм этнической направленности, в которых участвуют команды школ юношей и девушек 5–7 классов, поэтому обучение технике и тактике игры начинается с 5 класса. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

С целью возрождения национальных традиций в программу включена игра – городки, о которой современные школьники не знают почти ничего. Игра не требует специальной подготовки, площадка для игр занимает мало места, инвентарь для игры могут изготовить на уроках труда сами учащиеся. Начинать обучение можно с 8–9 классов, когда начинается рост силовых способностей. Игра развивает силовые качества, координацию движений, точность и меткость, прививает навыки активного отдыха, приучает к здоровому образу жизни.

Достаточно много часов (6) отведено в программе оздоровительному бегу. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость – на 40 %, на 20 % уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление. Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время.

С учетом возрастных и личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем: ритмической гимнастики (5–6 классы), аэробики (7 классы), фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики (8–9 классы). Из предложенных упражнений учащиеся 8–9 классов сами составляют комплексы, направленные на развитие силы отдельных «отстающих» мышц, на формирование красивого мышечного рельефа. В подростковый период продолжается интенсивное физическое развитие, в том числе заметное и резкое увеличение размеров тела, а сердечная мышца и жизненная емкость легких увеличивается более медленно. Чтобы уменьшить дисбаланс в этом возрасте нужно активно заниматься физическими упражнениями. Ритмичные, темповые упражнения, выполняемые под музыку, формируют положительные эмоции, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Упражнения атлетической гимнастики с отягощением и без, с музыкальным сопровождением юноши 8–9 классов выполняют с желанием и интересом, так как хотят быть стройными, сильными.

Обязательным разделом программы является адаптивная физическая культура, содержание которой имеет оздоровительное направление. По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят нарушение зрения и нарушение осанки, поэтому упражнения и комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление органов зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

В содержание разделов «Оздоровительные системы физического воспитания» и адаптивной физической культуры входят уроки здоровья на тему: «И млад, и стар, укрепляй свой стан» (профилактика нарушений осанки средствами физической культуры); «В движении – жизнь» (профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры); «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» (профилактика остеохондроза средствами физической культуры); «Тысяча движений» (суставная гимнастика академика Амосова).

На уроках здоровья используются современные технические средства: компьютер с мультимедиапроектором и экраном, телевизор, диски с видеозаписями,

презентации учащихся. Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции.

Впервые в программу включено содержание президентских состязаний и президентских спортивных игр, которые полностью соответствуют оздоровительному и спортивному направлению развития физической культуры. Предлагается проводить отборочный этап состязаний, игр в каждом классе и во внеурочное время, как подготовку и отбор к внутришкольному этапу. Участие в президентских играх и состязаниях стимулирует учащихся к дополнительным регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности.

Содержание раздела ОБЖ «Элементы единоборств» имеет важное прикладное значение в современном социуме: защита себя и окружающих в опасных ситуациях. Выполняя специальные упражнения, школьники учатся искусству владения собственным телом, умению сохранять равновесие и устойчивость, развивают силу, быстроту реакции, координацию движений. Занятия единоборствами, знание основных средств и приемов защиты и самообороны формируют личностные качества школьника: чувство уверенности, силу воли, смелость.

Содержание раздела «Мини-футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини-футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей, и девушек (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини-футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Традиционными видами спартакиады школьников по физической культуре в каждом регионе являются баскетбол и волейбол, которые очень популярны как у юношей, так и у девушек, поэтому целесообразно увеличить количество часов на прохождение данных разделов за счет часов внеурочной деятельности.

Профилирующий вид «баскетбол» или «волейбол» определится по выбору учащихся и с учетом материально-технической базы.

Содержание раздела ОБЖ «Туризм» раскрывает оздоровительное направление физической культуры. Основная цель – приобщение школьников к здоровому образу жизни, использование различных видов прикладных упражнений с целью самосовершенствования, с целью организации здорового досуга и индивидуального двигательного режима. С целью контроля и проверки приобретенных знаний умений и навыков проводится итоговое занятие «Маршрут безопасности»: класс получает маршрутный лист и карту, на которой отмечены станции-задания. Требуется найти станции и правильно выполнить задание за определенное время: «Лабиринт», «Мышеловка», наведение переправы, прохождение с грузом по узкой опоре, ориентирование без компаса и т. д.

1.7. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Программа «Мы за спорт» рассчитана на один час в неделю (34 учебные недели) в 5–9 классах. Большинство занятий проводятся вне аудитории: на спортивных площадках, школьном дворе, на природе.

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

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;
- 4) защита реферата.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении 5 лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей,

коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся 5-9 классов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов по классам					Форма проведения
		5	6	7	8	9	
1	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	4	4	4	4	4	
2	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	2	2	2	2	2	
3	Оздоровительный бег	6	6	6	6	6	
4	Современные оздоровительные системы физического воспитания	4	4	4	4	4	
5	Адаптивная физическая культура	3	3	3	3	3	
6	ОБЖ. Элементы единоборства	3	3	3	3	3	
7	Мини-футбол	3	3	3	3	3	
8	Спортивные игры (по желанию, выбору учащихся)	4	4	4	4	4	

№ п/п	Тема	Количество часов по классам					Форма проведения
		5	6	7	8	9	
1	Президентские соревнования. Президентские спортивные игры	4	4	4	4	4	
9	ОБЖ. Туризм	5	5	5	5	5	
Итого:		34	34	34	34	34	

1.8.Содержание программы.

1. «Президентские соревнования» и «Президентские спортивные игры» (по 2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м (6 класс), 60 м (7–9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

2. Элементы техники национальных видов спорта(2 часа): русская лапта (5–7 классы), городки (8–9 классы) – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

3. Оздоровительный бег (6 часов) – 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 (4 часа): ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики (5–7 классы), аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики (8–9 классы, девушки), атлетической гимнастики (8–9 классы, юноши), стретчинг, силовая тренировка.

5. Адаптивная физическая культура (3 часа) – 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). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» (5–6 классы) – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» (7–8 классы) – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

6. ОБЖ. Элементы единоборств (3 часа) – 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 (5–7 классы).

7. Мини-футбол (3 часа) – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

8. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (4 часа) – и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

9. ОБЖ. Туризм (5 часов) – Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

1.9. Характеристика условий образовательного учреждения при реализации программы.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Мы за спорт!» школа имеет необходимую материально-техническую базу:

Школьный кабинет для проведения занятий по программе

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплексы упражнений для фитнеса», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: профилактика инфекционных заболеваний, точечный массаж и др.;
- измерительные приборы: ростомер, рулетка, весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

ноутбуки, мультимедийный проектор, DVD, и др.

3. **Оборудование спортзала и стадиона:** маты, музыкальный центр, измерительная рулетка, секундомер, фишки, мячи и др.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

2.1.Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Мы за спорт!» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды самбо;
- виды спортивных игр;
- правила игры;
- основы спортивной и фитнес подготовки;
- формы двигательной активности;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;

приемы самообороны;

самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;

играть в спортивные игры, соблюдая правила;

самостоятельно совершать беговые упражнения;

применять полученные навыки в самостоятельных и групповых походах.

2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Основными формами учёта знаний будут: анкетирование учащихся; мониторинг состояния здоровья, практические работы, тесты.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования тестовых и практических работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины,

конкурсы, тестирования, спортивные игры, мониторинги, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Список литературы

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / науч. ред. Г. А. Халемский. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
5. Мамедов, К. Р. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения / К. Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2008. – 83 с.
6. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы : мониторинг эффективности (методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений) / Ю. В. Науменко. – Глобус, 2009.
7. Сивачёва, Л. Н. Физкультура в радость: спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л. Н. Сивачёва. – СПб.: Детство-Пресс, 2003.
8. Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнова. – М.: АРКТИ, 2005.
9. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / под ред. Ю. В. Гоголева, М. Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143 с.
10. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
11. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье : методическое пособие / Т. А. Шорыгина. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 80 с.

Тематическое планирование по внеурочной деятельности по курсу «Мы за спорт»

№ урока	Дата	Тема урока.	Кол-во часов	Содержание
1	04.09.2020	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Основы знаний легкой атлетики.	1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 100м.
2	11.09.2020	Строевые приёмы. Бег 100 м. ОФП.	1	Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 160 м. Изучение техники прыжка в длину с места.
3	18.09.2020	Строевые приёмы. Бег 100 м.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 100 м.
4	25.09.2020	Строевые приёмы. ОФП. Бег 100 м. (зачет.).	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 100 м. (зачет)
5	02.10.2020	Медленный бег	1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.
6	09.10.2020	Совершенствование техники медленного бега.	1	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега.
7	16.10.2020	Прыжок в длину с места (зачет).	1	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зачет).
8	23.10.2020	Поднимание, опускание туловища за 60 сек.(зачет).	1	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 60 сек.(зачет).
9	06.11.2020	Наклон туловища вперед (зачет).	1	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачет).

10	13.11.2020	Отжимание в упоре лежа (зач.).	1	Стр Отжимание в упоре лежа (зач.). оевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачет).
11	20.11.2020	Наклон туловища вперед (зачет).	1	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачет).
12	27.11.2020	Подтягивание (зачет).	1	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.).
13	04.12.2020	Прыжки на скакалке (зачет).	1	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). .
14	22.12.2020	Вис на перекладине (зачет).	1	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.).
15	18.12.2020	Строевые приёмы (построение в колонну по двое). Основы игры волейбол.	1	Строевые приёмы. ОФП. Приемы мяча при игре в волейбол.
16	25.12.2020	Строевые приёмы (построение в колонну по двое). Основы игры в волейбол.	1	Строевые приёмы. ОФП. Приемы мяча при игре в волейбол. Техника подачи мяча при игре в волейбол.
17	15.01.2021	Строевые приёмы. (Построение в шеренгу по двое). Учебная игра волейбол.	1	Строевые приёмы. ОФП. Приемы мяча при игре в волейбол. Техника подачи мяча при игре в волейбол
18	22.01.2021	Строевые приёмы. (Перестроение из колонны в шеренгу) Правила игры в волейбол.	1	Строевые приёмы. ОФП. Приемы мяча при игре в волейбол. Техника подачи мяча при игре в волейбол

19.	29.01.2021	Правила игры в волейбол (зачет)	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. II
20.	05.02.2021	Строевые приемы. Основы передачи мяча при игре в волейбол.	1	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.
21	12.02.2021	учебная игра «Волейбол».	1	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.

22	09.02. 2021	Совершенствование техники передачи мяча при игре в волейбол.	1	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра волейбол.
23	26.02. 2021	Совершенствование техники ловли мяча при игре в «Волейбол»	1	Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Ученая игра волейбол.
24	05.03. 2021	ОФП. Основы игры в баскетбол.	1	ОФП. Подвижные игры с мячом.
25	12.03. 2021	ОФП. Основы игры в баскетбол	1	ОФП. Учебная игра баскетбол.
26	19.03. 2021	ОФП. Прыжки на скакалках. Основы игры в баскетбол.	1	ОФП. Основные виды передачи мяча при игре в баскетбол.
27	12.04. 2021	Подготовка к зачету по правилам игры в баскетбол	1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Игра в баскетбол.
28	19.04. 2021	Зачет по прыжкам в длину с места. Основы игры в баскетбол.	1	Строевые приёмы. Сдача контрольно-нормативный прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой при игре в баскетбол.
29	23.04. 2021	Зачёт «Поднимание опускание туловища за 60 сек». Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Основы игры в баскетбол.	1	Сдача контрольного норматива: «Поднимание опускание туловища за 60 сек. «Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Игра в баскетбол.
30	30.04. 2021	Сдача контрольного норматива: «Наклон туловища вперед»	1	Сдача контрольного норматива: «Наклон туловища вперед» Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Игра в баскетбол.
31	07.05. 2021	Сдача контрольного норматива: «Подтягивание»	1	Сдача контрольного норматива: «Подтягивание». Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Игра в баскетбол.
32	14.05. 2021	Сдача контрольного норматива: «Отжимание»	1	Сдача контрольного норматива: «Отжимание» Строевые приёмы. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Игра в баскетбол.

33	21.05. 2021	Сдача контрольного норматива: «Вис на перекладине»	1	Сдача контрольного норматива: «Вис на перекладине» Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол.
34	25.05. 2021	Сдача контрольного норматива: «Челночный бег»	1	Сдача контрольного норматива: «Челночный бег» Изучение техники мини- штрафного броска.
		ИТОГО	34	