

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 15**

РАССМОТРЕНО

Рассмотрена на заседании
методического объединения,
проведена внутренняя
экспертиза, протокол №

Рыжевская Е.В. от «___» _____ 202__ г.
от «___» _____ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Давудова О.Н.

от «___» _____ 202__ г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ СОШ № 15

Новиков Р.А.

от «___» _____ 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Давудовой Оксаны Насибовны, без категории

«А у нас спортивный час»

(для 8 класса)

п.Прикалаусский 2023 год

В рабочую программу включены следующие разделы:

- Титульный лист (название программы);
- Пояснительная записка;
- Результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

Виды и формы деятельности в рамках внеурочной деятельности

- игровая;
- познавательная,

Форма организации занятий - очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид):

учебные занятия, комплексные занятия, интегративные занятия, соревновательные

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности -

- фронтальная,
- в парах,
- групповая,
- индивидуальная.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую деятельность обучающихся. Теоретическая часть дается в форме бесед (в процессе урока) с просмотром иллюстративного и видео - материала: формирование знаний о безопасности поведения на спортивных объектах и на занятиях по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО; обучение основам технических элементов обязательных видов и испытаний по выбору из избранных видов спорта.

В работе с учащимися планируется использование различных методических приемов: практические занятия (метод упражнений – в целом, по частям); игровой; соревновательный; круговой тренировки) занятия наглядным методом- с использованием видео-записей, показов, наглядных пособий; самостоятельные работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностными результатами:

формируемыми при реализации программы курса «А у нас спортивный час», являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные результаты:

отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировании путей достижения целей, в соотношении своих действий с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяют три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметные результаты

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV ступени (13-15 лет).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «А у нас спортивный час» ориентирована на достижение воспитательных результатов, которые распределяются по 3 уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение обучающимися социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации общеинтеллектуальной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Формой подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности является сдача нормативов (тестов) в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (май).

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание рабочей программы курса состоит из двух разделов: «Теория» и «Физическое совершенствование».

Содержание программы

Теория ВФСК «ГТО»

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминутки, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат продольный, полушпагат поперечный, махи ногами

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	Лекция, тренировка
2.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	Лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	Тестирование (входящая диагностика)
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность.	1	Тренировка
5.	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Подвижные игры с бегом и метанием «Русская лапта»	1	Тренировка
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Лекция, тренировка
7.	Прыжок в глубину. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут сериями (3x 60 сек)	1	Тренировка
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Лекция, тренировка
9.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Лекция, тренировка
10.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Тренировка
11.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	Тренировка, соревнования
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища	1	Лекция, тренировка

	в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в упоре на параллельных брусьях до прямого угла, в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1кг *(Д), 3 кг (М).		
13.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Лекция, тренировка
14.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Тренировка
15.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Тренировка
16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Лекция, соревнования
17.	«Ворошиловский стрелок» - соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.	1	Соревнования
18.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Лекция, тренировка
19-20.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	Тренировка
21.	«Биатлон». Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой и стрельбой	1	Соревнования
22.	Эстафеты на лыжах со спусками, подъемами	1	Соревнования
23.	Участие в соревнованиях «ТРОЕБОРЬЕ» на личное первенство (раздельно мальчики и девочки)	1	Соревнования
24-26.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 5 до 8 км	3	Тренировка
27.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз. Метание облегченной гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Лекция, тренировка
28-30	Спортивное ориентирование в зале	1	Лекция, тренировка
31.	Эстафетный бег 10 x 600	1	Соревнования
32.	Эстафета «Шведка»	1	Соревнования
33.	Кроссовый бег по пересеченной местности	1	Соревнования
34.	Промежуточная аттестация	1	Соревнования
Итого	34		

