

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 ИМ. П.Ф.ЗАХАРЧЕНКО СТ. БАТУРИНСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

КРУЖОК «Стремительный мяч»

3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ВОЗРАСТ 12-14 ЛЕТ

РУКОВОДИТЕЛЬ Клименко Ольга Сергеевна



ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей 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.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 12-13 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5-7 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

Объем часов на выполнение программы по внеурочной деятельности равен 102 часам в год при недельных занятиях по одному часу. Программа ориентирована для внеурочных занятий в 5-7 классах.

1.2.Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье,



1. Пояснительная записка

разработана в соответствии: - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2013 год);

- с рекомендациями примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. – Москва, Просвещение, 2015 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва, Просвещение 2014);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.1 Назначение программы, её структура и объем часов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание



применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика на основе выбранного вида спорта;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды спортивной деятельности.

1.3 Системно - деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;



**2. Учебно-тематический план с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.
5 класс (1-год обучения)**

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	2 часа	2 часа	
3.	Волейбол	6 часов		6 часов
4.	Ручной мяч	7 часов		7 часов
5.	Футбол	7 часов		7 часов
6	Баскетбол	5 часов		5 часов
7.	Легкая атлетика	6 часов		6 часов
	Итого	34 часов	3 часа	31 час

6 класс(2-год обучения)

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	2 часа	2 часа	
3.	Волейбол	6 часов		6 часов
4.	Ручной мяч	7 часов		7 часов
5.	Футбол	7 часов		7 часов
6	Баскетбол	6 часов		6 часов
7.	Легкая атлетика	5 часов		5 часов
	Итого	34 часов	3 часа	31 час

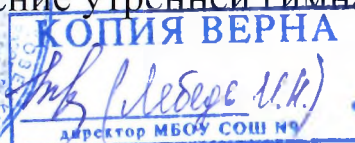


7 класс (3-год обучения)

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	2 часа	2 часа	
3.	Волейбол	6 часов		6 часов
4.	Ручной мяч	8 часов		8 часов
5.	Футбол	10 часов		10 часов
6.	Баскетбол	4 часов		4 часов
7.	Легкая атлетика	3 часов		3 часов
	Итого	34 часов	3 часа	31 час

3. Содержания программы.

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.
- **Уроки здоровья.**
В уроки здоровья входят следующие темы:
- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

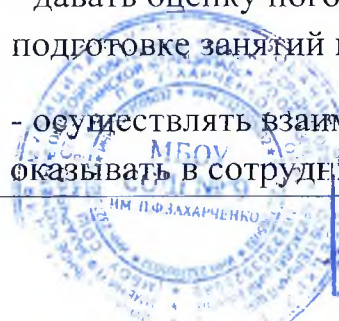


- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов: значимые взрослые вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
- **Волейбол.** История возникновения и развития волейбола. Терминология. Понятие об общей и специальной подготовке волейболистов. Практические занятия с применением подвижных игр с мячом.
- **Ручной мяч.** История возникновения и развития ручного мяча Основы техники и тактики игры в ручной мяч.
- **Футбол.** Понятие о футболе. Организующие команды и приемы. Основы технике и тактики игры в футбол. Упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.
- **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.
- **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.




5 класс (1-год обучения)

№ П/ п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
			УУД	Личностные результаты
1	Вводное занятие – 1 час	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	<ul style="list-style-type: none"> - применять подбор информации для составления портфолио. - обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. 	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
2	Уроки здоровья – 2 часа	Как правильно составлять режим дня и питание	<ul style="list-style-type: none"> - применять подбор информации для составления портфолио. - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. 	Формировать адекватную самооценку здоровья
3	Волейбол – 6 часов	Как использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач. Технические действия в игре волейболиста «подачи, передачи и	<ul style="list-style-type: none"> - применять правила подбора одежды для игры в волейбол. - давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве 	Организовывать совместные занятия в спортивном зале с сверстниками или родителями.



КОПИЯ ВЕРНА
[Подпись]
 Директор МБОУ СОШ №9

		приемы передач, нападающий удар и блокирование» Как правильно использовать технические действия в игре волейбол.	партнером необходимую взаимопомощь.	
4	Ручной мяч – 7 часов	Как правильно вести себя на занятии по ручному мячу. Температурный режим, одежда, обувь гандболиста. Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости, бросок сверху в прыжке. Игра вратаря. Вырывание и выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов Игра в мини-гандбол. контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	<ul style="list-style-type: none"> - применять правила подбора одежды для занятий по ручному мячу - давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. 	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Описывать технику передвижения в игре «ручной мяч»
5	Футбол – 7 часов	Стойка и перемещение игрока. Удары по неподвижному, катящемуся мячу. Удары по воротам и игра вратаря. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игровые задания 3:1, 2:1	<ul style="list-style-type: none"> - применять правила подбора одежды для занятий футболом на открытых спортивных площадках. - моделировать комбинации технических и тактических действий. - соблюдать правила безопасности, 	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся.



КОПИЯ ВЕРНА
 (Стебель В.В.)
 Заступник МБОУ СОШ № 9

		<p>Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол</p>	<p>уважительно относиться к партнеру - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения учебного материала</p>	
6	Баскетбол – 5 часов	<p>Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Как моделировать технику игровых действий и приемов. Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча двумя руками с двух беговых шагов. Ведение шагом в различных стойках</p>	<p>- применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. - моделировать технику игровых действий и приемов. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>	<p>Описывать технику игровых приемов.</p>
7	Легкая атлетика – 6 часов	<p>Как демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи. Бег с захлестыванием голени. Бег с высоким подниманием бедра.</p>	<p>- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . Описывать технику выполнения беговых упражнений. Уметь регулировать нагрузку,</p>



КОПИЯ ВЕРНА
Иван Лебедев И.И.
 директор МБОУ СОШ № 9

		Высокий старт - бег от 10 до 12 метров. Бег с ускорением 60 метров. Варианты челночного бега. Прыжки в длину с места, разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.	прыжковых упражнений. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метания малого мяча.	следить за ЧСС самостоятельно Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
--	--	---	---	--

6 класс (2-год обучения)

№ П/ п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
			УУД	Личностные результаты
1	Вводное занятие – 1 час	Как влияет физическая подготовка на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма	- обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
2	Уроки здоровья – 2 часа	Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию	- применять подбор информации для составления портфолио. - определять назначение физкультурно - оздоровительных	Формировать адекватную самооценку здоровья



КОПИЯ ВЕРНА
(Подпись)
 Директор МБОУ СОШ № 1

		занимающихся	занятий	
3	Волейбол – 6 часов	<p>Как при игре в волейбол проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.</p> <p>Закрепление технических действий в игре волейболиста: перемещение, передача мяча, подача мяча, прием мяча, нападающий удар.</p> <p>Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>- осуществлять совместный и взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь.</p> <p>- соблюдение правил «честной» игры</p>	<p>Организовывать совместные занятия в спортивном зале со сверстниками или родителями.</p>
4	Ручной мяч – 7 часов	<p>Как при игре в ручной мяч развивается чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решений.</p> <p>Закрепление технических приемов: стойки и перемещения, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски по воротам и игра вратаря.</p> <p>Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и в нападении.</p>	<p>- применять правила подбора одежды для занятий по ручному мячу в помещениях и на открытом воздухе</p> <p>-оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	<p>Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. Описывать технику передач и бросков в игре «ручной мяч»</p>



КОПИЯ ВЕРНА
(Лебедь И.Н.)
 Директор КБОУ СОШ №9

		Игра в гандбол. Подвижные игры и эстафеты.		
5	Футбол – 7 часов	<p>Как формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям футболом. Популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха. Закрепление технических приемов: перемещение из стойки игроков, удары по мячу, остановки мяча, ведение и отбор мяча, игра вратаря.</p> <p>Индивидуальные и групповые тактические действия. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Игра в футбол</p>	<p>-применять правила подбора одежды для занятий футболом на открытых спортивных площадках и в спортивном зале.</p> <p>- моделировать комбинации технических и тактических действий.</p> <p>- соблюдать правила безопасности, уважительно относиться к партнеру</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения учебного материала</p>	<p>Формировать адекватную самооценку здоровья.</p> <p>Описывать технику игровых приемов</p>
6	Баскетбол – 6 часов	<p>Знание причин и предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу. Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Закрепление технических приемов: перемещение, стойка игрока, ведение мяча, передача и броски мяча.</p> <p>Индивидуальные и групповые</p>	<p>- применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>- моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>	<p>Описывать технику игровых приемов.</p>



		тактические действия в защите и нападении		
7	Легкая атлетика – 5 часов	<p>Как разработать систему заданий для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома (домашние задания).</p> <p>Осмысление и принятие цели предстоящей деятельности, постановка учебных задач.</p> <p>Закрепление двигательной деятельности: бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча, тестирование физической подготовленности учащихся.</p> <p>Подвижные игры, соревнования.</p>	<p>- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, метания малого мяча..</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и метания мяча .</p> <p>Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно</p>

7 класс (3-й год обучения)

№ П/ п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
			УУД	Личностные результаты
1	Вводное занятие – 1 час	Как учитывать трудности освоения учебного материала и соблюдать дидактические правила «от	- обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья



		простого к сложному» (разученное ранее упражнение должно облегчит выполнение нового)	здоровья. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	
2	Уроки здоровья – 2 часа	Как формировать у учащихся необходимые теоритические знания, воспитывать моральные и волевые качества.	- определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий	Формировать адекватную самооценку здоровья
3	Волейбол – 6 часов	Как развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость). Совершенствование технических и тактических действий: стойки и перемещения, передача и подача мяча, прием мяча, нападающий удар, индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра, эстафеты.	- осуществлять совместный и взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь. - соблюдение правил «честной» игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
4	Ручной мяч – 8 часов	Популяризация ручного мяча как вида спорта и активного отдыха. Совершенствование тактических и технических действий: стойки и перемещения, ведения, остановки,	-оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. - умение слушать и понимать других.	Формирование уважительного отношения к культуре и традициям других народов. Внутренняя позиция на основе положительного отношения к



КОПИЯ ВЕРНА
(Підпис)
 Директор МБОУ СОШ № 9

		передачи и броски, групповые и командные действия. Учебная игра, соревнования, эстафеты, тестирования.		школе.
5	Футбол – 10 часов	Знание причин и предупреждение травматизма на занятиях по футболу. Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий. Совершенствование технических и тактических действий: перемещения и стойки игроков, ведение и отбор мяча, остановки и удары по мячу, индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра, соревнования, эстафеты, тестирование.	- моделировать комбинации технических и тактических действий. - соблюдать правила безопасности, уважительно относиться к партнеру, -участвовать в диалоге на занятиях	Формирование и проявление положительных качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
6	Баскетбол – 4 часов	Как классифицировать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий. Понимать жесты судьи по баскетболу.	- моделировать комбинации технических и тактических действий -осваивать универсальные умения: контролировать величину нагрузки по ЧСС, - умение управлять эмоциями	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Описывать технику игровых приемов.



		<p>Совершенствование технических и тактических действий: перемещение, стойка игрока, дриблинг, передача и броски мяча. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра, соревнования, эстафеты, тестирование.</p>		
7	<p>Легкая атлетика – 3 часов</p>	<p>Как определять учащимся нагрузку с учетом возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья. Закрепление и совершенствование двигательной деятельности: бег на короткие и средние дистанции, прыжки с разбега в длину и высоту, метание утяжеленного малого мяча, челночный и эстафетный бег. Соревнования, тестирование.</p>	<p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, метания и прыжков. - умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых, беговых упражнений и метания мяча . Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно Личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>



4. Предполагаемые результаты реализации программы

4.1. Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
Для достижения данного уровня необходимо.		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
Формы внеурочной деятельности		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		



4.2 Личностные и метапредметные результаты.

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.

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

- **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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

4.3 Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4.4 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.



- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

4.5 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

4.6 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.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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



4.7 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.



5. Формы контроля

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

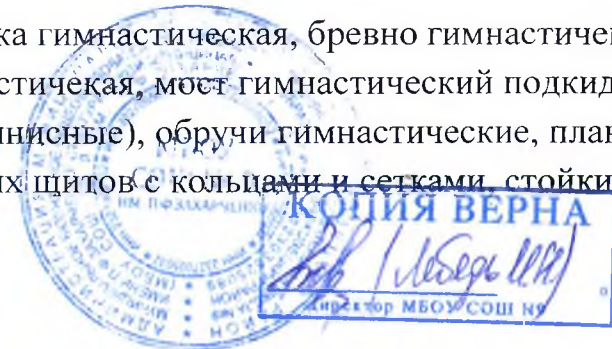
Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: приёмы контрольных нормативов, соревнований, ролевые игры.

Подобная организация учета компетенции 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.

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Печатные пособия: Физическая культура 5-6-7 учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. - 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015; Физическая культура 8-9 учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; - 8-е изд. – М. : Просвещение, 2015; Учебная, научная, научно- популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, мост гимнастический подкидной, скамейки гимнастические (жесткие), маты гимнастические, мячи малые (теннисные), обручи гимнастические, планка для прыжков высоту, стойки для прыжков в высоту, комплект баскетбольных щитов с кольцами и сетками, стойки



волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, табло перекидное, ворота для мини-футбола, палатки туристические.

3. Натуральные объекты: спортивный зал игровой, кабинет учителя, подсобное помещение для хранения инвентаря, пришкольная площадка (сектор для прыжков в длину, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная)

4. Интернет - ресурсы :

Pedsovet.ru

Fizkultura – nar.ru

Festival.1september.ru

Ped – kopilka.ru



СОГЛАСОВАНО

протокол заседания методического
объединения учителей

от «31» августа 2021 года № 1

Руководитель МО

 О.А. Федорченко

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по ВР

 Е.В. Бут

« 31 » августа 2021 года

