

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г.ЗАРЕЧНОГО
протокол № 1 от 28.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ЛИЦЕЙ № 230»
Г.ЗАРЕЧНОГО
И.Н.Литвинова
приказ № 93/ОД от 28.08.2020г.

**ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного
направления
«ВПЕРЁД К РЕКОРДАМ»
Срок реализации – 1 год
7 «А» кл**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	3
3. Тематическое планирование.....	6

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты

Прохождение курса позволит учащимся достичь следующих результатов:

Личностные

- целостность мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, улучшение осанки.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- сохранять мотивацию к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- приобретение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- приобретение способностей интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- формирование последовательной взаимосвязи между различными сторонами подготовленности учащихся;

- развивать основные физические качества, дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей, повышения уровня физической подготовленности;
- овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки); укрепления здоровья;
- формирование представления об избранном виде спорта, изучение основ технических и тактических действий;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:
- укрепления здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- Сохранять компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи и осуществлять действия для реализации замысла;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины, планировать действия для преодоления затруднений и выполнять их.
- применять полученные знания на практике;
- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;
- выделять индивидуальные творческие способности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- излагать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления физического здоровья и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных качеств;

- организовать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий;
- составлять и выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- подбирать общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- овладеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- научиться уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития;
- развить навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в разных вариативных условиях;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Тема 1. Теоретическая подготовка (1 ч.)

Вводный инструктаж по технике безопасности 018/09. Инструктаж на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке, плаванию. Гигиена, режим дня и закаливание организма. Средства и методы закаливания. История зарождения олимпийского движения в России. Символика Олимпиады. Первые олимпийские чемпионы современности. Оказание первой помощи.

Тема 2. Легкоатлетические упражнения (8 ч.)

техника высокого старта;

техника метания малого мяча с места и с разбега;

челночный бег;

прыжки в длину с места и в высоту с прямого разбега

ускорение с высокого старта, бег с ускорением от 30 до 40 м, скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

кроссовый бег; бег на 1000 м.

варианты челночного бега 3х10 м.

техника эстафетного бега;

техника передачи эстафетной палочки;

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

прыжок в длину с места;

многоскоки;

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность, на точность;

метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Развитие выносливости

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

запрыгивание с последующим спрыгиванием;

бросать набивной мяч (1 кг) на дальность способом «снизу» от «груди»;

Развитие быстроты

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

прыжки через скакалку в максимальном темпе;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 3. Спортигры (17 ч.)

Техника и тактика игры в баскетбол (6 ч.)

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

передача мяча одной рукой от плеча на месте;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

штрафной бросок;

вырывание и выбивание мяча;

игра по правилам.

Развитие быстроты

ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

-прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

бег с «тенью» (повторение движений партнера);

бег по гимнастической скамейке;

броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

-многоскоки, прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Техника и тактика игры в пионербол, волейбол (4 ч.)

передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;

вводить мяч из-за боковой, стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.

прием и передача мяча сверху двумя руками;

нижняя прямая подача;

игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Техника и тактика игры в футбол (7 ч.)

ведение правой, левой ногой;

удары внутренней, внешней стороной стопы;

техника приёма мяча вратарём;

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

игра по упрощенным правилам мини-футбола;

Тема 4. Лыжная подготовка (5ч.)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой» свободный стиль (коньковый). Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 -4 км.

Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики (3ч.)

Акробатические упражнения и комбинации:

кувырок вперед и назад;

стойка на лопатках;

упражнения на внимание, равновесие, отжимание, подъём туловища из положения лёжа;

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

Опорные прыжки:

вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см), прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, скамейке (девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

висы согнувшись, висы прогнувшись.

подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Лазание на канате разными способами.

Развитие гибкости

наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

подтягивание в висе и отжимание в упоре;

подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

метание набивного мяча из различных исходных положений;

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения)

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

ходьбой, бегом по пересеченной местности;

лазание по канату;

перелазание;

лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

приземление на точность и сохранение равновесия;

преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Участие в соревнованиях (3 ч.) Товарищеские встречи. Городские соревнования.

3. Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов
1.	Техника безопасности	1
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	
	2.1. Лёгкая атлетика	8
	2.2. Спортивные игры	14
	2.3. Гимнастика	3
	2.4. Лыжная подготовка	5
3.	Участие в календарных и контрольных соревнованиях	3

4.	Теоретическая подготовка (в процессе обучения)	
	Всего:	34