

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
«Лицей №57 (Базовая школа Российской академии наук)»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ СО «Лицей №57
(Базовая школа РАН)»
№ 229-о.д. от 27.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Быстрее, выше сильнее»
(спортивно-оздоровительное направление)

Модифицированная программа
Возраст обучающихся – 13 – 14 лет (7 класс)
Срок реализации – 1 год

Составитель:
Варфоломеев Г.В.
учитель физической культуры

Тольятти
2020 год

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» составлена на основе Программы основного общего образования «Физическая культура», Москва, Просвещение, 2013г., Программы физического воспитания с использованием личностно – ориентированного содержания «Спортивный выбор» в 1 – 11 кл., Самара, 2008г. (рекомендована научно – методическим экспертным советом МОиН Самарской области к реализации в ОУ среднего полного общего образования), программы Кайгородова В.Н.«Быстрее, выше, сильнее».

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению и предназначена для работы с учащимися 7 классов.

Объем часов в год – 34 часа, периодичность проведения занятий – 1 час в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания.

Планируемый результат УУД

Вид УУД	Ожидаемый результат
<ul style="list-style-type: none">• личностные• регулятивные	<ul style="list-style-type: none">• готовность обучающихся сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира;• в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;• осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,• регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;• способность к планированию, контролю,

<ul style="list-style-type: none"> • познавательные • коммуникативные 	<p>коррекции своих действий и оценки своей успешности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; • умение преобразовывать информацию из одной формы в другую, искать и исследовать информацию, делать выводы; • выявление ошибки при выполнении технических действий в игровой деятельности; • оказывать первую медицинскую помощь при травмах; • правила спортивных игр • эффективно сотрудничать, определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы, • правильно выражать свои мысли, • учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); • социально адаптироваться в мире, расширить сферы общения, приобрести опыт взаимодействия с окружающим миром; • переживать за успех своей команды, соревноваться за свою команду; • уметь достойно проигрывать.
---	---

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРИОБРЕСТИ УЧАЩИЕСЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по «Быстрее, выше, сильнее» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь*:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своём здоровье;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

- тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);
- доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
- преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательно-воспитательной работы при широком участии ученического актива;
- четкое руководство со стороны администрации и учителей.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению предназначена для учащихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Внеурочная работа проводится во внеурочное время в виде тренировочных занятий и игр по легкой атлетике, спортивному многоборью, «Весёлым стартам», пионерболу, футболу, волейболу, баскетболу, шахматам и др. Тренировки проводятся в группах, командах.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, тренировки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, Дни здоровья. Одной из самых интересных форм внеклассных мероприятий является проведение Лицейской спартакиады «Самый спортивный класс» по 7 видам: мини-футбол, баскетбол, волейбол, плавание, малые олимпийские игры, настольный теннис, спортивная викторина. Традиционно для учащихся в Лицее проводится летняя и зимняя военно – патриотическая игра «Зарница», в рамках «Зарницы» - конкурс Смотр строя и песни.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ

Ежегодно разрабатывается план спортивно – массовой работы МБУ «Лицей № 57». Учителя Лицея организуют и проводят работу согласно данному плану, утвержденному директором ОУ.

Данный план составляет раздел Плана воспитательной деятельности МБУ «Лицей № 57» и отражен в Программе воспитания и социализации обучающихся.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых в Лицее.

Комплектование групп производится с учетом возраста, здоровья, согласно заявлениям родителей учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. С участниками команд проводятся тренировки.

Занятия команд проводятся согласно графику утвержденному директором ОУ и учебно – тематическому планированию данной Программы.

Обязательными условиями для создания команд по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное - квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций обладают знаниями по данным видам спорта, владеют методикой проведения занятий.

Формы внеклассной работы

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеурочной работы по физическому воспитанию в Лицее. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и на уроках, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы Лицея. В начале учебного года определяются сроки проведения соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями физической культуры. Каждое соревнование проводится на основании Приказа по Лицею, в котором указываются: цели соревнования, руководство, время и место проведения, участники, форма заявки и сроки ее представления.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и из программы муниципального этапа Спартакиады школьников. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех учащихся в любое время года.

Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе между командами, а в Лицее между классами.

Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекаются учащиеся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

Дни здоровья

Дни здоровья проводятся не менее 3 раз в учебном году с охватом всех учащихся 5 – 8 классов. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Веселые старты» и эстафеты.

Экскурсии и походы

Экскурсии и походы выходного дня проводят классные руководители вместе с учителями физической культуры и родителями. Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

В походах сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, умение пользоваться компасом и других способов ориентирования на местности и т. д.).

Спортивные праздники

Спортивные праздники обычно посвящены тематическим датам. В Лицее традиционно проводятся следующие мероприятия, посвященные знаменательным датам: «День Лицея», «День русской культуры», месячник патриотического воспитания (февраль).

В рамках спортивных мероприятий мы осуществляем тесное сотрудничество со следующими социальными партнёрами: МБУС «Центр физической культуры и спорта», МБУДО СДЮСШОР № 2 «Красные крылья», Детско - молодёжная общественная организация футбольный клуб «Импульс», ДЮЦ «Патриот».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс		
№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	День здоровья	1
2	Ознакомление с нормами по ФСК «ГТО». Спортивная викторина	1
3	Подготовка команд к соревнованиям по легкой атлетике	1
4	Соревнования по лёгкой атлетике	1
5	Подготовка к соревнованиям «Весёлые старты»	1
6	Соревнования, посвящённые Дню Лицея «Весёлые старты»	1
7	Соревнования «Веселые старты»	1
8	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
9	День здоровья	1
10	Подготовка к соревнованиям по волейболу	1
11	Соревнования по волейболу	1
12	Подготовка к Лицейским соревнованиям по шахматам «Белая ладья»	1
13	Соревнования по шахматам «Белая ладья»	1
14	Подготовка к Спортивному празднику «Мама, папа, я - спортивная семья»	1
15	Спортивный праздник «Мама папа я спортивная семья»	1
16	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
17	Подготовка к соревнованиям по баскетболу	1
18	Подготовка к Смотру строя и песни в рамках игры «Зарница»	1
19	Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам	1
20	Смотр Строя и песни. Игра «Зарница».	1
21	Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам	1
22	Соревнования по лыжным гонкам	1
23	Подготовка к соревнованию «Зимний мяч»	1
24	Соревнование «Зимний мяч»	1
25	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
26	Подготовка к соревнованиям по гимнастике	1
27	Соревнования по гимнастике	1
28	Подготовка в к соревнованиям по «пятиборью»	1
29	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
30	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике	1
31	Соревнования по «пятиборью»	1
32	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике	1
33	Соревнования по легкой атлетике	1
34	Спортивный праздник «Мама папа я спортивная семья»	1

Итого – 34 часа