Подписано цифровой подписью: МАОУ СОШ № 9
DN: email=esokolova1970@mail.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303036363730303930 3633, 1.2.643.100.3=120B303237323034353131313 0, 1.2.643.100.1=120D313032363630313337373831 33, title=директор, o=МАОУ СОШ № 9, street=УЛ ИЛЬИЧА, ДОМ 12, l=Нижний Тагил, st=66 Свердловская область, c=RU, givenName=Елена Григорьевна, sn=Соколова, cn=МАОУ СОШ № 9
Дата: 2021.06.01 15:07:13 +05'00'

Приложение к основной общеобразовательной программе - образовательной программе среднего общего образования МАОУ СОШ №9 (утверждено приказом от 01.09.2020 г. № 104)

Рабочая программа нерегулярных курсов внеурочной деятельности «Движение – это жизнь!» (направление «Физкультурно-спортивное и оздоровительное») для 10 класса.

Содержание:

	Пояснительная записка	3
1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	6
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	8
3	Тематическое планирование	11

Пояснительная записка

По результатам многочисленных опросов современные подростки довольно высоко ставят ценность здоровья. В такой ситуации становится всё более необходимым делать акцент на формировании у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;
- знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей).

Данная программа представляет собой вариант программы организации нерегулярных занятий внеурочной деятельности обучающихся среднего общего образования по направлению «Физкультурно-спортивное и оздоровительное». Программа рассчитана на 1 учебный год.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и интересов учащихся. Она предусматривает проведение спортивных мероприятий в различных формах, таких как: соревнования, турниры, малые олимпийские игры, веселые старты и др.

Программа «Движенье – это жизнь» составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.
- обучение подростков способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***
   - представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
   - навыков конструктивного общения;
   - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
   - пропаганды здорового образа жизни;
   - Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
   - отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
     а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
     б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.
2. ***Обучение:***
   - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
   - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
   - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
   - навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности;
   - самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
3. ***Воспитание:***
   - Положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества во внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

5. **Регулятивные УУД:**

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

5. **Познавательные УУД:**

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных видов спорта и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
- Знание о функциональных возможностях организма.

5. **Коммуникативные УУД:**

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- умение играть в команде

В результате освоения программы
Обучающиеся будут знать:

- историю игровых видов спорта;
- правила спортивных игр;
- правила судейства;
- правила взаимодействия в команде;
- особенности своего организма и влияние физической нагрузки на различные группы мышц;
- основы здорового образа жизни;

Обучающиеся будут уметь:

- навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис;
- работать с различным спортивным инвентарем;
- играть в команде.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	Основы веревочного курса (подготовка трассы и проведение мероприятия)	Полоса препятствий	Спортивно-оздоровительная, познавательная, Социальная практика
2.	День бегуна	Соревнования по легкоатлетическому кроссу (отбор участников районных соревнований)	Спортивно-оздоровительная
3.	На встречу приключениям.	Поход	Туристско-краеведческая
4.	Турнир по баскетболу	Соревнования	Игровая, спортивно-оздоровительная
5.	Турнир по волейболу	Соревнования	Спортивно-оздоровительная, игровая
6.	По следам Деда мороза	Зимний поход	Туристско-

			краеведческая
7.	Турнир поколений	Соревнования	Социальная практика
8.	Малые олимпийские игры (подготовка трассы и проведение соревнований для обучающихся МАОУ СОШ № 9)	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная, социальная практика

3. Тематическое планирование.

10 класс.

№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторных часов
1	Основы веревочного курса		6
2	День бегуна		2
3	На встречу приключениям. Поход		8
4	Турнир по баскетболу	-	2
5	Турнир по волейболу		2
6	По следам Деда Мороза. Поход	-	8
7	Турнир поколений		2
8	Малые олимпийские игры (разработка и проведение)		4
Общее количество часов			34