

Приложение к основной
общеобразовательной программе
- образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ №9
(утверждено приказом
от 01.09.2020 № 103)



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Движение – это жизнь!»

(направление «Физкультурно-
спортивное и
оздоровительное»)

для 9 классов.

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 основного общего образования по направлению «Спортивно-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 «Движение – 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 спортивно-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	Полоса препятствий	Спортивно-оздоровительная, познавательная
2.	День бегуна	Соревнования по легкоатлетическому кроссу (отбор участников районных соревнований)	Спортивно-оздоровительная
3.	Техника пешего туризма	Полоса препятствий	Спортивно-оздоровительная
4.	Просмотр фильма «Чемпионы» с обсуждением	Кинолекторий	Проблемно-ценностное общение
5.	На встречу приключениям.	Поход	Туристско-краеведческая
6.	Золотая осень	Соревнование по ориентированию на местности	Спортивно-оздоровительная
7.	Турнир по пионерболу	Соревнования	Игровая
8.	Соревнования по спортивному скалолазанию	Эстафета	Игровая
9.	Турнир по баскетболу	Соревнования	Спортивно-оздоровительная
10.	Встреча с альпинистами. Просмотр фильма «Эверест».	Киноклуб	Познавательная

11.	Старты надежд.	Прохождение полосы препятствий (Личное первенство).	Спортивно-оздоровительная
12.	Школа безопасности	Соревнования	Познавательная
13.	Кубок Деда Мороза	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
14.	Просмотр серии сериала «Я не должен был выжить».	Киноклуб	Познавательная
15.	Рождественский кубок.	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
16.	Соревнования по волейболу	Игра	Игровая
17.	Тайна зимнего леса.	Поход	Туристско-краеведческая
18.	Ориентирование на лыжах	Соревнования (личное первенство)	Познавательная
19.	Военизированная эстафета	Эстафета	Спортивно-оздоровительная
20.	А, ну-ка, мальчики!	Веселые старты	Игровая
21.	А, ну-ка, девочки!	Веселые старты	Игровая
22.	ОФП (Нормы ГТО)	Соревнования (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
23.	Турнир поколений.	Соревнования совместно с шефскими цехами	Игровая
24.	Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила	Круглый стол	Ценностно-смысловое общение

25.	Просмотр фильма «Легенда № 17»	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
26.	«Кожаный мяч»	Соревнования по футболу	Спортивно-оздоровительная
27.	Техника пешего туризма	Полоса препятствий	Познавательная
28.	Турнир по волейболу	Соревнования	Игровая
29.	Малые олимпийские игры.	Соревнования	Спортивно-оздоровительная

3. Тематическое планирование.

9 класс.

№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторных часов
1	Основы веревочного курса	1	1
2	День бегуна		2
3	Техника пешего туризма		2
4	Просмотр фильма «Чемпионы» с обсуждением	2	
5	На встречу приключениям.		8
6	Золотая осень		2
7	Турнир по пионерболу		2
8	Соревнования по спортивному скалолазанию		2
9	Турнир по баскетболу		2
10	Встреча с альпинистами. Просмотр фильма «Эверест».	2	
11	Старты надежд.		2
12	Школа безопасности		2
13	Кубок Деда Мороза		2
14	Просмотр серии сериала «Я не должен был выжить».	2	
15	Рождественский кубок.		2
16	Соревнования по волейболу		2
17	Тайна зимнего леса.		6
18	Ориентирование на лыжах		2
19	Военизированная эстафета		2
20	А, ну-ка, мальчики!		2
21	А, ну-ка, девочки!		2
22	ОФП (Нормы ГТО)		2
23	Турнир поколений.		2
24	Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила	2	
25	Просмотр фильма «Легенда № 17»	2	
26	«Кожаный мяч»		2
27	Техника пешего туризма		2
28	Турнир по волейболу		2
29	Малые олимпийские игры.		2
Общее количество часов по курсу:			68