

Приложение № 6 к плану внеурочной деятельности
на 2021-2022 учебный год

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Серебрянская средняя общеобразовательная школа»
Лужского муниципального района Ленинградской области**

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по ОО от 30.08.2021 г. № 274

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Будь здоров»
для 6-8 классов.**

Срок реализации: 1 год
Возраст: 12-15 лет.

Составитель: учитель Самсонов В.С.

п. Серебрянский
2021 г

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Будь здоров» имеет спортивно-оздоровительную направленность, адаптирована для детей с ОВЗ, определено освоение программы обучающимися с 13 до 14 лет. Учебная нагрузка -17 часов или 30 мин в неделю.

Основа – спортивные подвижные игры.

1. Результаты освоения программы. В основу положены ценностные ориентиры, достижения которых определяются воспитательными результатами.

Личностные результаты

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений
-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

-Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

-Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

-Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

-Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления

-Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные пути достижения результата, общие цели и пути их достижения

Познавательные УУД

-Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-Умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;

Коммуникативные УУД

-Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, умение работать индивидуально и в группе

-Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества

-Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения.

научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

2. Содержание программы кружка «Будь здоров» с указанием форм организации и видов деятельности

Вводное занятие. - История спорта, спортивных и подвижных игр. Правила поведения и техника безопасности. Разновидность спортивных игр. 1 час.

1. Общая физическая подготовка и спортивно подвижные игры 16 часов. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви . Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3. Тематическое планирование

Программа состоит из 1 вводного занятия и 1 раздела « ОФП и спортивно-подвижные игры».

| №п/п | Разделы | |
|-------|--|-------------------|
| | | Количество часов. |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные и спортивные игры. | 16 |
| Итого | | 17 |

**Тематическое планирование спортивного кружка
«Будь здоров».**

| Номер занятия | Дата проведения. | План факт | Учебная тема. | Количество часов. |
|---------------|------------------|-----------|---|-------------------|
| 1. | | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 2. | | | Бег, легкоатлетические упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 3. | | | Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, эстафеты с мячами. | 1 |
| 4. | | | Бег, ходьба по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Цепи кованые». | 1 |
| 5. | | | Специальная физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 |
| 6. | | | Бег по пересеченной местности. Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Передал садись». | 1 |
| 7 | | | Специальные подготовительные упражнения. Бег, ходьба. | 1 |
| | | | . Спортивные и подвижные игры. «Мяч соседу». | 1 |
| 8 | | | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры. «вышибалы». Эстафеты. | 1 |
| 9 | | | Гигиена, закаливание. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «пионербол». | 1 |
| 10. | | | Бег, ходьба по пересеченной местности. Общая физическая подготовка. Соревнования по ОФП. | 1 |
| 11. | | | Общая физическая подготовка. Правильное питание. Спортивные и подвижные игры «Съедобное, несъедобное». | 1 |
| 12. | | | Специальная физ. подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижная игра «пионербол». | 1 |
| 13. | | | Бег, ходьба по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с баскетбольными мячами и кеглями. | 1 |
| 14. | | | Режим дня школьника. Бег по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «время замри». | 1 |
| 15. | | | Специальная физ. подготовка .Бег легкоатлетические упражнения. Эстафеты с обручами и мячами. | 1 |
| 16. | | | Правила здорового образа жизни. Общая физическая подготовка. Подвижная игра «летучий мяч». | 1 |
| 17. | | | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Итоговое занятие. | 1 |

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г. 3-е изд. перераб. и доп. «Волгоград».
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год. Практическое пособие.

Интернет ресурсы:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>