

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5» г. Сосногорска
(МБОУ «СОШ №5» г. Сосногорска)

РАССМОТРЕНО
методическим советом
МБОУ «СОШ №5» г. Сосногорска
Протокол № 1
от 31.08.2020 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «СОШ №5» г. Сосногорска
А.А. Фильченкова
Приказ от 31.08.2020 г. № 114

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №5» г. Сосногорска
Протокол № 1
от 31.08.2020 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение»

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Уровень программы: основное общее образование
Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Ж.Л. Евстигнеева
Е.М. Чикенева
Е.А. Якушева.

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Здоровое поколение» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Обзор нормативных документов в сфере воспитательной деятельности.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации",
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,
- Указ Президента Российской Федерации от 29.10.2015 г. (№ 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»»,
- Закон Республики Коми 148-РЗ «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Республике Коми".

В целях реализации государственной политики в сфере воспитания, на федеральной и республиканском уровне, реализуется комплекс программ и межведомственных планов таких как:

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р),
- Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение правительства от 25 августа 2014 г. № 1618-р);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1494,
- Концепция семейной политики в Республике Коми на период до 2025 года (распоряжение Правительства Республики Коми от 03 июня 2015 года № 213-р, распоряжение Правительства Республики Коми от 23 сентября 2015 года № 366-р «План мероприятий на 2015-2018 годы по реализации первого этапа Концепции семейной политики»);
- Концепция развития этнокультурного образования в Республике Коми на 2016-2020 гг., (утвержден приказом Министерства образования Республики Коми № 255 от 23.11.2015г.);
- Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2016-2020 годы на территории Республики Коми от 16 февраля 2016г. № 54/76-ОД/01-12/67 (совместный приказ Министерства образования и молодежной политики Республики Коми, Министерства культуры, туризма и архивного дела Республики Коми, Министерства физической культуры и спорта Республики Коми);
- План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года на территории Республики Коми на период до 2020 года (распоряжение Правительства Республики Коми от 02 октября 2015 г. № 383-р; с изменениями к распоряжению Правительства Республики Коми от 19 мая 2016г. № 221-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях», зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный № 19993),

- Устава школы, Основной Образовательной программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5» г. Сосногорска,

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по внеурочной деятельности.

Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, воспитателей.

Смыслообразующие идеи программы:

- наиболее продуктивные и достойные человека способы взаимодействия людей друг с другом – сотрудничество, компромисс, взаимные уступки, что невозможно без умения общаться, договариваться, преодолевать себя;

- умение жить в коллективе, если дети заняты общей, увлекательной для них деятельностью, если в классе доброжелательная атмосфера, если каждый стремится понять себя и другого и в то же время умеет принимать достойное индивидуальное решение и следовать ему;

- умение принимать достойное решение – самостоятельный и ответственный выбор, осуществляемый конкретной личностью, исходя из её индивидуальных интересов и возможностей и из интересов и возможностей окружающих;

- осуществлять самостоятельный выбор, требуемый от человека определённой личностной зрелости, оно невозможно без осмысленной инициативы и определённой компетентности;

- умение быть самостоятельным – целостное проявление человека. В нём проявляется индивидуальность, отражается прошлое, проецируется будущее школьника.

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Здоровое поколение**» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Данная программа курса предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса

средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний». Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Средний школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, актуальность разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Робкий ребенок, может быть, впервые попробует стать смелым, агрессивный – добрым, несобранный – аккуратным. Следует отметить, что речь пойдет о тех качествах личности, которые получают в обществе моральную оценку.

Кружковая деятельность организуется во внеурочное время и связана с уроками трудового обучения, изобразительного искусства, литературного чтения. В работе используются различные как традиционные формы и методы (беседа, рассказ, практические работы, экскурсии), так и нетрадиционные (познавательные игры, конкурсы).

Качественное решение задач физического воспитания школьников требует постоянного поиска более эффективных средств и методов педагогического воздействия.

Программа внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» ориентирована на применение комплексной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Реализация этой установки возможна при рациональном использовании интегрального подхода, который предусматривает наряду с аналитическим развитием базовых компонентов подготовленности их целенаправленный синтез.

Сущность интегрального подхода конкретизируется в следующих направлениях: сочетание развития физических качеств; комплексное совершенствование двигательных навыков; сопряжённое развитие качеств и совершенствование навыков, направленное на их эффективное целостное восприятие.

Особенно благоприятные условия для практической реализации данных направлений создаются на занятиях подвижными и спортивными играми. Средствами педагогического воздействия здесь служат включенные комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Общая направленность занятий следующая:

- переход от общеподготовительных упражнений к специальным;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, на основе принципа доступности и посильности изучаемого материала.

При этом важно использовать педагогический потенциал социального окружения, помочь учащимся освоить общественно-исторический опыт путем вхождения в социальную среду, выработать свой индивидуальный опыт жизнедеятельности. Данная программа представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий, опирается на принципы индивидуализации, взаимодействия личности и коллектива, развивающего воспитания и единства образовательной и воспитательной среды.

Материал и форма конкретных заданий, которые дети выполняют в сотрудничестве с руководителем, подобраны с учетом возрастных особенностей детей. Задания содержат элементы рисования, практических действий, игр.

При организации мероприятий особое значение уделяется подбору заданий. Прежде всего, они должны являться продолжением программного материала и ориентироваться на общедидактические принципы: научность, доступность, системность, поэтапность, связь с реальной жизнью, но и одновременно задания должны быть достаточно сложными, чуть выше сегодняшних возможностей и способностей. Это лучший стимул к личностному росту.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цель - является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

Обучающие задачи:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости.

Развивающие задачи: Развивать логическое мышление; память; внимание; воображение ребёнка. Формировать навыки концентрации внимания, запоминания, самостоятельной работы. Совершенствовать восприятие. Расширять кругозор и представления об окружающем мире. Формировать способность учащихся к рефлексии. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни. Профилактика вредных привычек. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Обучение навыкам общения и сотрудничества. Развитие коммуникативных умений в процессе общения. Введение в мир человеческих отношений, нравственных ценностей, формирование личности. Формирование устойчивой положительной самооценки школьников.

Воспитывающие задачи: Привить культуру общения, уважение к взрослым и детям. Воспитывать волевые качества личности, целеустремлённость, умение сосредоточиться в игре; способствовать развитию управления своими эмоциями и действиями, сохранению выдержки. Прививать навыки самодисциплины, формировать ответственность. Воспитывать в ребёнке уверенность в своих силах, стойкий характер, настойчивость, выдержку. Научить ребёнка анализировать свои и чужие ошибки, планировать свою деятельность, выбирать правильное решение.

Данная программа строится на принципах:

- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
- **природосообразности**, который ориентирует на воспитание личности с учетом имеющегося природного потенциала, на основе закономерностей внутреннего развития, поиска, обнаружения и укрепления внутренних сил, поддержке самоопределения воспитанника;
- **гуманистической ориентации** воспитания, что требует рассмотрения ребенка как главной ценности в системе человеческих отношений, главной нормой которых является гу-

манность. Принцип требует уважительного отношения к каждому человеку, выделения в качестве приоритетных задач заботы о социальном и психическом здоровье ребенка;

- **социальной адекватности** воспитания, что требует соответствия содержания и средств воспитания в социальной ситуации, в которой организуется воспитательный процесс. Задачи воспитания ориентированы на реальные социально-экономические условия и предполагают формирование у детей прогностической готовности к реализации разнообразных социальных задач;

- **индивидуализации** воспитания учащихся предполагает определение индивидуальной траектории социального развития каждого ученика, выделение специальных задач, соответствующих его особенностям, включение детей в различные виды деятельности, раскрытие потенциалов личности, предоставление возможности каждому воспитаннику для самореализации и самораскрытия.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса: опоры на предшествующее развитие, принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое поколение» спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного

курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Метапредметные результаты

Коммуникативные УУД

- соблюдать культуру поведения и общения, правильные взаимоотношения; проявлять доброжелательность, взаимопомощь, сочувствие, сопереживание;
- участвовать в альтруистической деятельности, проявлять самостоятельность, инициативу, лидерские качества;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности в диалоге и монологе;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Познавательные УУД

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;
- знать основы реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- знать основы ознакомительного, творческого, усваивающего чтения;
- использовать полученную на уроках информацию во внеурочной и внешкольной деятельности;
- кратко характеризовать (высказывать суждения) общечеловеческие ценности и осознанное понимать необходимость следовать им;
- объективно оценивать поведение реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

Регулятивные УУД

- самостоятельно формулировать тему и цели урока;
- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Воспитательные результаты:

Результаты (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни) приобретение знаний:

- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- развитие ценностного отношения подростков к труду
- об основах здорового образа жизни;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; – о правилах проведения исследования.
- получение первоначального опыта самореализации. приобретение опыта исследовательской деятельности
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности.

Первый уровень результатов – приобретение учащимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение учащимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение учащимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:

- на первом уровне профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;
- на втором уровне профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессионально ориентированных поступков;

- на третьем уровне создаются необходимые условия для участия учащихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается учащимися и становится их личностным смыслом.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Формы организации и виды деятельности.

Для успешного проведения занятий используются разнообразные виды деятельности: творческая, игровая, познавательная, трудовая. Дидактический материал в большинстве своем дается в стихотворной форме, что способствует его более легкому усвоению и запоминанию

Формы организации внеурочной деятельности:

- Коллективная:
 - Беседы, викторины;
 - Оздоровительная процедура
 - Смотры-конкурсы,
 - Тренинги общения
- Групповая:
 - Круглый стол,
 - Дискуссия,
- Индивидуальная:
 - спортивно-оздоровительный проект,

Виды внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления:

- познавательная
- спортивно-оздоровительная
- проектная
- досугово-развлекательная

Формы организации и виды внеурочной деятельности

9 класс «Здоровое поколение»

№ п/п	Содержание занятий	Виды деятельности	Форма проведения
1	Основы знаний		
1.1.	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	Познавательная	Беседа
2	Двигательные умения и навыки		
2.1.	Подвижные командные игры: «Охотники и утки», «Лапта», «Борьба за мяч»	Спортивно-оздоровительная	Спортивно-оздоровительные игры
2.2.	Баскетбол	Спортивно-оздоровительная	Спортивно-оздоровительные игры
3	Развитие двигательных способностей		
3.1.	Комплексы упражнений	Спортивно-оздоровительная	Оздоровительная процедура

		ная	
3.2.	Соревнования	Спортивно-оздоровительная	Соревнования
4	Промежуточная аттестация по итогам 9 класса	1	Выполняют контрольные тесты и упражнения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности. Формы организации и виды деятельности.

9 класс – 1 год обучения. 35 ч

1. Основы знаний (1 час).

1.1. Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.

2. Двигательные умения и навыки (19 часов).

2.1. *Подвижные командные игры (3 часа).* «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта».

2.2. Баскетбол (16 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка).

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

3. Развитие двигательных способностей (14 часов).

3.1. Комплексы упражнений (5 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).

3.2. Соревнования (9 часов).

Принять участие в пяти соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

4. Промежуточная аттестация 1 час.

Тематическое планирование

9 класс «Здоровое поколение»

Цель: Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Категория слушателей: учащиеся 9 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 35 часов в год

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Форма проведения
1	Основы знаний	1	
1.1.	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	Беседа

2	Двигательные умения и навыки	19	
2.1.	Подвижные командные игры: «Охотники и утки», «Ляпта», «Борьба за мяч»	3	Игра
2.2.	Баскетбол	16	Игра
3	Развитие двигательных способностей	14	
3.1.	Комплексы упражнений	5	Выполнение упражнений
3.2.	Соревнования	9	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.
4	Промежуточная аттестация по итогам 9 класса	1	Выполняют контрольные тесты и упражнения.
	Итого	35	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения реализации программы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под. ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

2. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.

3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

4. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

5. Холл Виссел. Баскетбол: Шаги к успеху / Холл Виссел. [Текст] – Издательство Астрель, 2009.

6. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Учебно-практическое оборудование

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 2 шт.

2. Щиты баскетбольные навесные – 2-4 шт.

3. Мячи баскетбольные – 12-15 шт.

4. Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.

5. Стенка гимнастическая - 4-6 шт.
6. Скакалка гимнастическая – 15-20 шт.
7. Мячи набивные различной массы– 15-20 шт.
8. Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.
9. Гимнастические маты – 4-6 шт.
10. Рулетка измерительная – 2 шт.
11. Жилетки игровые с номерами – 10-12 шт.
12. Табло перекидное – 1 шт.