Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Старты надежд"
Направление: спортивно-оздоровительное

1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностям организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Каждый цивилизованный человек смолоду должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни.

Известно, что дошкольный и школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности "Старты надежд".

В программе курса внеурочной деятельности обращается особое внимание на укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защите Отечества; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств. Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака.

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активнодеятельным существом,

удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

Исправить это можно, развивая внеурочные, а значит добровольные занятия физической культурой и спортом. Одним из самых доступных и демократичных видов спорта являются спортивные игры.

Уже в раннем возрасте физическое и умственное развитие человека определяется главным образом правильной организацией двигательного режима. Организм ребенка бурно растет и стремительно развивается. Для него особенно важна правильно организованная и достаточная двигательная активность, иначе неминуемы нарушения в работе различных систем детского организма.

Занимаясь спортивными играми, ребята становятся бодрыми, сильными, выносливыми, ловкими, быстро растут и развиваются, у них вырабатывается правильная осанка. Во время занятий, у ребят наблюдается интенсификация обмена веществ, и они, как правило, обгоняют в росте и развитии одногодок, которые предпочли другие виды спорта.

Другим положительным фактором занятий спортивными играми является психологический комфорт, который испытывают ребята. Ведь спортивные игры не требуют особых умений и навыков, новички очень быстро адаптируются не смотря на свои физические данные.

Цель программы:

Формирование и развитие у учащихся потребностей здорового образа жизни, нравственного и физического самосовершенствования личности.

Задачи программы:

- развивать чувства товарищества и взаимопомощи;
- формировать умения физического и духовного самовоспитания;
- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий спортивными играми;
- формировать у учащихся знания, о физиологических процессах, происходящих в организме человека, в ходе занятий спортивными играми.

3. Описание места курса внеурочной деятельности "Старты надежд"

Программа курса рассчитана на 1 год для учащихся 5 классов. На внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению отводится 68 часов, включая теоретические и практические занятия, в основном преобладают практические занятия.

Занятия проводятся в группах 2 часа в неделю, во второй половине дня.

Материал каждого занятия рассчитан на 45 минут.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности "ОФП"

Формируемые универсальные учебные действия:

Личностные:
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Познавательные:
- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:
- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:
- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Личностные результаты

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).Планируемые результаты освоения обучающимися
программы внеурочной деятельности

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.

5. Содержание курса внеурочной деятельности "Старты надежд"

- Теоретическая подготовка;
- Физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния видов спорта, правил соревнований, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Содержание теоретической подготовки

- История развития олимпийского движения;
- История развития видов спорта;
- Правила поведения и профилактика травматизма;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Правила игр;

Содержание физической подготовки

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья, повышение морфофункциональных возможностей организма, воспитание и совершенствование двигательных качеств.

В качестве основных средств ОФП применяются различные обще-развивающие упражнения как индивидуально, так и в группах.

- Наклоны;
- Повороты;
- Махи;
- Вращения.

Используются различные подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка строится с учетом технического и тактического мастерства занимающихся, а также их возрасту. В младшей возрастной группе наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости:

- Различные подвижные игры;
- Эстафеты комплексного характера (сочетают в себе бег, прыжки, повороты, ловля мячей),

Гибкости:

- Упражнения на растягивания.

Быстроты:

- Упражнения на быстроту реакции;
- Быстрота отдельных движений;
- Способность в короткое время увеличить темп движения.

Задачи физической подготовки меняются в зависимости от возрастных особенностей и функциональных возможностей занимающихся в секции.

Содержание тактической подготовки

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности в игре для обеспечения победы над соперником.

Тактическая подготовка содержит в себе индивидуальные, групповые и командные действия.

Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;
2. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
3. Совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде.

4. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

6. Тематическое планирование

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Бег на короткие дистанции	1	6	7
2	Прыжки		7	7
3	Броски и ловля большого мяча	1	2	3
4	Метание малого мяча		5	5
5	Прыжки в высоту		5	5
6	Упражнения на равновесие		5	5
7	Упражнения для развития силы		5	5
8	Прыжки через скакалку	1	3	4
9	Акробатические упражнения		8	8
10	Лазание и перелезание		4	4
11	Упражнения с б\б и в\б мячами		3	3
12	Бег на средние дистанции Эстафетный бег		3	3
13	Спортивные игры		8	8
	ИТОГО	**3**	**65**	**68**

7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Два спортивных зала со всем необходимым спортивным инвентарем;
2. Спортивная площадка и спортивно-игровой комплекс;
3. Тренажерный зал.

Методическая часть включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

Литература

Для педагога:

1. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
2. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2004г.
4. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель,2006 г
7. Пособие для учителя. Уроки физкультуры в начальной школе Г.Ю. Фокин, Москва «Школьная пресса» 2003 г.
8. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва «Владос» 2004г

Для учащихся:

1. Филан В. П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» М. «ФиС» 1974 г.
2. Фили В. П., Фомин Н. А. «Основы юношеского спорта» М. 1980 г.

8. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности "Старты надежд".

У воспитанника будут сформированы: ·широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

·способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

·ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

·установка на здоровый образ жизни

Воспитанник научится:

·отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

·организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

·измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Воспитанник получит возможность научиться:

·вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

·выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- у выпускника выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движении;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.