

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 8-х  классов общеобразовательной  школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная  рабочая программа соответствует   федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта  базового уровня  и рассчитана  на 70

часа (занятия) из расчета 2 ч в неделю.

Программа реализуется  на занятиях, которые проводятся два раза в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2019 – 2020гг)

В основе принципов  создания программы  лежит концепция личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по  физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная  пришкольная площадка),  региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая  школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью**рабочей  программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение «школой движений»;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**В основу структуры**  положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

**\**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

включает в себя:

-***подвижные игры***. Подвижные игры являются незаменимым средством, решения комплекса  взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-***лёгкоатлетические упражнения***. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развития прежде всего координационных способностей.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

* **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
* **Групповые и индивидуальные формы работы.**Выполнение простейших  комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня  (физкультминутки).
* **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Логически выстроенная система уроков позволяет интегрировать материал  с такими  предметами, как «Биология », «Литературное чтение», «Технология», «Изобразительное искусство», математика.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
* - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
* формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

**Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Требования к знаниям** | **Требования к умениям** | **Требования к компетенциям.** |  |
| **Знать и иметь представление:**Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;**.**о способах и особенностях движений и передвижений человека,* . об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* . о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* . о физических качествах
* . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о.правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* . о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
 | * Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

 |  | * **компетентности здоровьесбережения:**знание и соблюдение норм здорового   образа   жизни,   знание   опасности   курения,   алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;
* **компетентности  интеграции:**структурирование      знаний, ситуативно-адекватной   актуализации   знании,   расширения   приращения накопленных знаний;
* **компетентности   познавательной  деятельности:**постановка  и решение   познавательных   задач;   нестандартные   решения,   проблемные ситуации     их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность
 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

 1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

 2.Программа «Образовательная система «Школа 2100».

 3.Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.

 **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по**внеурочной деятельности для **8 –х.**

**Класс:  8а**

**Учитель     Кудашев Мухамет Султанович**

**Количество часов: всего  70 часов; в неделю 2 часа;**

**Планирование составлено на основе рабочей программы Кудашева Мухамета Султановича , утвержденной решением педсовета школы от 29.08.2019 года, протокол №1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |                  Темы занятий | Кол-во часов | Дата | факту | Инвентарь |  |
| 1 | Беседа «меры безопасности», «правила игры». Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 2 | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра. | 4 |  |  |  мячи |  |
| 3 | Ведение мяча на месте. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 4 | Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи, стойки |  |
| 5 | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи, стойки |  |
| 6 | Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 7 | Передача одной рукой. Учебная игра. | 22  |  |  |  Мячимячи |  |
| 8 | Передача от пола. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 9 | Игры в передачах. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 10 | Игра «семь передач». Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 11 | Игра «собачка». Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 12 | Броски с места. Учебная игра. | 4 |  |  |  мячи |  |
| 13 | Броски в прыжке. Учебная игра. | 4 |  |  | мячи |  |
| 14 | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра. | 4 |  |  |  мячи |  |
| 15 | Игры в бросках. Учебная игра. | 2 |  |  | мячи |  |
| 16 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 17 | Тактика игры в защите. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 18 | Упражнения для игры в защите. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 19 | Тактика игры в нападении. Учебная игра. | 2 |  |  |  мячи |  |
| 20 | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра. | 4 |  |  |  |  мячи |
| 21 | Учебная игра. | 2 |  |  |  |  мячи |
| 22 | Зонная защита. Учебная игра. | 4 |  |  |  |  мячи |
|   | Комбинированные упражнения |  2 |  |  |  |   |
| 23 | Ведение, передача, бросок. Учебная игра. | 4 |  |  |  |  мячи |
| 24 | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. | 2 |  |  |  |  мячи |
| 25 | Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра. | 2 |  |  |  | мячи |
| 26 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 |  |  |  |  мячи |
| 27 | Соревнование. Итоговая игра | 2 |  |  |  |  мячи |
| Всего |  | 70часов |  |  |  |  |