

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
кадетская школа-интернат  
«Свердловский кадетский корпус имени капитана 1 ранга М.В. Банных»

Рассмотрено на педагогическом совете

Протокол № 8 от «30» 08 2017г.

С. Буш | Орел |

«Согласовано»

зам.директора по УВР

О.Л. Челнокова

«29» 08 2017г.



**ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления

**Уровень образования: основное общее образование**

**Составители: Бушуев С.А.**

**Сысерть, 2017г.**

Содержание:

1. Пояснительная записка .....	3
2. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса .....	4
3. Содержание курса с указанием основных форм организации деятельности .....	7
4. Календарно-тематическое планирование .....	9
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	14

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления предназначена для обучающихся на ступени основного общего образования (5-9 классы).

Срок реализации программы – 5 лет. (34 часа в год)

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- образовательной программой основного общего образования,
- методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672)
- письмом департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»,
- положением о внеурочной деятельности в ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных».

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один год бьют тревогу педагоги, врачи, ученые, опасна, прежде всего создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Основной целью курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения воспитанников в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи курса могут быть определены как ожидаемые результаты освоения программы.

### **Планируемые результаты освоения**

Результаты освоения программы курса представлены тремя основными видами:

1. Личностные результаты - сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам:
  - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
  - умение управлять своими эмоциями в различных жизненных ситуациях;
  - умение оказывать помощь сверстникам.

2. **Метапредметные результаты** - освоенные обучающимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- умение самостоятельно определять цель своего обучения; развивать мотивы и интересы учебной деятельности;
- планировать пути достижения поставленных целей;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, принятые в обществе, нормы морали;
- обосновывать и определять наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. **Предметные результаты** — усвоение обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятийфизическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

## Содержание курса

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов					Форма организации деятельности	Примечание
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
1	Общая физическая подготовка						Кросс, игры с мячом, упражнения	
2	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка						Беседы, тренинги	
3	Участие в соревнованиях						Соревнования	

**Календарно-тематическое планирование, 5 класс**

№ п/п	Дата проведения	Раздел, тема	часы	Виды деятельности	Материально-техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6
1-2	сентябрь	Вводный инструктаж по ТБ	2	Беседа	
3-4		Бег с ускорением	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
5-6	октябрь	Челночный бег	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
7-8		ОРУ на месте	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
9-10	ноябрь	Зарядка: ее роль и значение	2	Беседа	
11-12		Прыжок в длину с места	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
13-14	декабрь	ОРУ в движении	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
15-16		Двигательный режим школьника	2	Беседа	
17-18	январь	Комплекс упражнений с набивными мячами	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
19-20		Гимнастика	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
21-22	февраль	Эстафеты с мячом	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
23-24		Элементы баскетбола	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
25-26	март	Комплекс упражнений со скакалками	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь
27-34	Апрель - декабрь	Соревнования	8	Участие в соревнованиях	Спортивный инвентарь



## Календарно-тематическое планирование, 6 класс

№ п/п	Дата проведения	Раздел, тема	часы	Виды деятельности	Материально-техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6
1	сентябрь		1		
2			1		
3			1		
4			1		
5	октябрь		1		
6			1		
7			1		
8			1		
9	ноябрь		1		
10			1		
11			1		
12			1		
13			1		
14	декабрь		1		
15			1		

16			1		
17	январь		1		
18			1		
19	февраль		1		
20			1		
21			1		
22			1		
23	март		1		
24			1		
25			1		
26			1		
27	апрель		1		
28			1		

29			1		
30			1		
31	май		1		
32			1		
33			1		
34			1		

### Календарно-тематическое планирование, 7 класс

№ п/п	Дата проведения	Раздел, тема	часы	Виды деятельности	Материально-техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6
1	сентябрь		1		
2			1		
3			1		
4			1		
5	октябрь		1		
6			1		

7			1		
8			1		
9	ноябрь		1		
10			1		
11			1		
12			1		
13			1		
14	декабрь		1		
15			1		
16			1		
17	январь		1		
18			1		
19	февраль		1		
20			1		
21			1		
22			1		
23	март		1		

24			1		
25			1		
26			1		
27	апрель		1		
28			1		
29			1		
30			1		
31	май		1		
32			1		
33			1		
34			1		

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Видеопроектор
2. Тексты художественных произведений
3. Портреты писателей и поэтов
4. Репродукции картин
5. Видео- и фотоматериалы
6. Презентации

## Литература

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.- М., 1998
2. Васильков Г.А. От игр к спорту. – М., 2005
3. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., 2010
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М., 2010
5. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя/ Под ред. В.Н. Кардашенко. – М., 1986.