

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ АВИАЦИОННОГО ПРОФИЛЯ №135» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено на
заседании кафедры/ МО
учителей
предметной области
«Физическая культура и
основы безопасности
жизнедеятельности»
Протокол № 5
от 29.05 2016 г.
Заведующий кафедрой/
руководитель МО:
Т.А. Власова /Власова Т.А.

Утверждаю
Директор лицея
С.Ю. Копытин / Копытин С.Ю.
Приказ № 374/ок

от 28.05 2016 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Направление развития личности: спортивно - оздоровительное

Форма организации внеурочной деятельности: спортивные игры, групповые
соревнования

Срок реализации 1 год

Аудитория: учащиеся 7 классов

Программа разработана
учителями физической культуры
МБОУ «Лицей авиационного
профиля №135» г.о. Самара
Баклановым Н.И.,
Аракеляном Э.А.

2016 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 7 классов

МБОУ ЛАП № 135 и

реализуется на основе следующих документов.

В соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программы Т.В. Андрюхина и С.В.Гурьев Программа курса «Физическая культура» 5-9 классы. – Москва: Русское слово, 2012.);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо
- Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Данная программа рассчитана на 1 год.

Известно, что человеку в его практической деятельности приходится решать не только умственные но и физические задачи. Школа должна научить выпускника находить пути к решению проблем, а это значит - формировать у учащихся способность к самостоятельному, творческому мышлению, быть готовым для решения задач в любых не стандартных, порой даже тяжёлых условиях. Физическая культура в этом вопросе, лучший помощник. Поднять уровень выпускников на более высокую ступень, возможно через улучшения физической подготовленности учеников.

Возможность для приобщения школьников к спортивной деятельности предоставляют подвижные игры, силовые упражнения и т.д. И чем раньше, мы сформируем у школьника потребность в занятиях физической культурой, тем здоровее у нас будет поколение детей.

Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель программы

Создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Ожидаемые результаты

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. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

умение систематически наблюдать 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).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание учебного курса

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Тема</u>	<u>Всего часов</u>
<u>1</u>	<u>Волейбол</u>	<u>17 часов</u>
	<u>Итого</u>	<u>17 часов</u>

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

<u>Вид дисциплины</u>	<u>Тема</u>	<u>Всего часов</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Т.Б. на занятиях по Ф.К. Волейбол.</u> <u>Обучение технике передвижения и</u> <u>стоек</u>	<u>1</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Техника остановок, поворотов, стоек</u>	<u>1</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Обучение технике приемов и ударов</u>	<u>2</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Техника прямой нижней подачи</u>	<u>3</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Обучение технике прямой верхней</u> <u>подачи</u>	<u>3</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Обучение основным приемам игры</u> <u>«волейбол»</u>	<u>2</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Игра в волейбол по упрощенным пра-</u> <u>вилам</u>	<u>5</u>

Основные направления содержания программы.

1 Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Волейбол игра по правилам.

Содержание учебного курса

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Тема</u>	<u>Всего часов</u>
<u>1</u>	<u>Волейбол</u>	<u>17 часов</u>
<u>2</u>	<u>Баскетбол</u>	<u>17 часов</u>
	<u>Итого</u>	<u>34 часа</u>

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

<u>Вид дисциплины</u>	<u>Тема</u>	<u>Всего часов</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Т.Б. на занятиях по Ф.К. Волейбол. Обучение технике передвижения и стоек</u>	<u>1</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Техника остановок, поворотов, стоек</u>	<u>1</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Обучение технике приемов и ударов</u>	<u>2</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Техника прямой нижней подачи</u>	<u>3</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Обучение технике прямой верхней подачи</u>	<u>3</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Обучение основным приемам игры «волейбол»</u>	<u>2</u>
<u>Волейбол</u>	<u>Игра в волейбол по упрощенным правилам</u>	<u>5</u>
<u>Баскетбол</u>	<u>Техника броска в кольцо из под щита</u>	<u>2</u>
<u>Баскетбол</u>	<u>Техника броска в кольцо в два шага</u>	<u>3</u>
<u>Баскетбол</u>	<u>Техника броска в кольцо в два шага и обучение игре баскетбол</u>	<u>2</u>
<u>Баскетбол</u>	<u>Обучение технике штрафного броска и игра в баскетбол</u>	<u>5</u>
<u>Баскетбол</u>	<u>Комбинация из ранее разученных элементов баскетбола</u>	<u>5</u>

Основные направления содержания программы.

1 Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Волейбол игра по правилам.

2 Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.