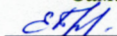


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Колесниковская СОШ»

«Ознакомлена»

Зам. директора по УВР

 /Провоторова Е.А./

«Утверждаю»

Директор школы

 / Михалева Г.А./



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по физической культуре «Основы физической подготовки»**

8 класс

Составитель:

Дёгтев Виктор Филиппович,
учитель физической культуры

д. Колесниково

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся 8 класса МОУ «Колесниковская СОШ» по теме «Основы физической подготовки разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и Концепцией структуры и образования в области физической культуры сроком на один год;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2013 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Основной идеей данной программы является формирование у школьников основного общего образования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Общей целью образования в области физической культуры в ООО (образовательная область- «Физическое развитие») является формирование условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание разделов данной программы входит в содержание программы основного общего образования и представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: городками. Нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в городки как можно больше школьников, поэтому обучение технике и тактике игры начинается с 5 класса.

С целью возрождения национальных традиций в программу включена игра – городки, о которой современные школьники не знают почти ничего. Игра не требует специальной подготовки, площадка для игр занимает мало места, инвентарь для игры могут изготовить на уроках труда сами учащиеся. Начинать обучение можно, когда начинается рост силовых способностей. Игра развивает силовые качества, координацию движений, точность и меткость, прививает навыки активного отдыха, приучает к здоровому образу жизни.

Достаточно много часов (5) отведено в программе оздоровительному бегу. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость, уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление.

Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, должно формироваться правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время.

С учетом возрастных и личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем: ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики. Учащиеся 8 классов должны сами составлять комплексы, направленные на развитие силы отдельных «отстающих» мышц, на формирование красивого мышечного рельефа.

В подростковый период продолжается интенсивное физическое развитие, в том числе заметное и резкое увеличение размеров тела, а сердечная мышца и жизненная емкость легких увеличивается более медленно. Чтобы уменьшить дисбаланс в этом возрасте нужно активно заниматься физическими упражнениями. Ритмичные, темповые упражнения формируют положительные эмоции, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Обязательным разделом программы является адаптивная физическая культура, содержание которой имеет оздоровительное направление.

По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят

нарушение зрения и нарушение осанки, поэтому упражнения и комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление органов зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

В содержание разделов «Оздоровительные системы физического воспитания» и адаптивной физической культуры входят уроки здоровья на тему: «И млад, и стар, укрепляй свой стан» (профилактика нарушений осанки средствами физической культуры); «В движении – жизнь» (профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры); «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» (профилактика остеохондроза средствами физической культуры); «Тысяча движений» (суставная гимнастика академика Амосова).

Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции.

В программу включено содержание президентских состязаний и президентских спортивных игр, которые полностью соответствуют оздоровительному и спортивному направлению развития физической культуры. Предлагается проводить отборочный этап состязаний, игр в каждом классе и во внеурочное время, как подготовку и отбор к внутришкольному этапу.

Участие в президентских играх и состязаниях стимулирует учащихся к дополнительным регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности.

Содержание раздела «Мини-футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини-футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей, и девушек (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини-футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Традиционными видами спартакиады школьников по физической культуре в каждом регионе являются баскетбол и волейбол, которые очень популярны как у юношей, так и у девушек, поэтому целесообразно увеличить количество часов на прохождение данных разделов за счет часов внеурочной деятельности в осенний и весенний периоды по причине отсутствия спортивного зала.

На раздел «Лыжная подготовка» отводится 7 часов. За последние годы всё более популярными становятся соревнования по лыжному ориентированию и лыжный туризм. Школьники должны получить соответствующие необходимые умения, навыки. Данный раздел имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Знания о физической культуре

Обучающийся 8 класса должен знать:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающие 8 класса должны уметь :

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающиеся 8 класса должны знать:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся 8 класса должны уметь:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающиеся 8 класса должны знать:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 8 класса должен уметь:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В базовый уровень программы входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается обучающимися с учётом климатогеографических условий региона.

Система оценивания при проведении занятий по внеурочной деятельности по теме «Основы физической подготовки» в 8 классе предусмотрена.

Общая характеристика занятий внеучебной деятельности

Рабочая программа составлена 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 07.02.2011

Рабочая программа призвана содействовать:

- воспитанию ориентации на здоровый образ жизни, выработке привычке соблюдения личной гигиены;
- обучению основам базовых видов двигательных действий; - углублению представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдению правил техники безопасности во время занятий.
- воспитанию самостоятельности, инициативности, дисциплинированности, чувства ответственности, взаимопомощи;
- формирование способностей к адекватной оценке собственных физических возможностей;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 класса своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Типы уроков:

- Образовательные уроки, на которых формируются определенные умения и навыки теоретического изучения подвижных игр.
- Тренировочные уроки, на которых с помощью различных приёмов и методов закрепляются и совершенствуются навыки и умения учащихся;
- Уроки-соревнования, викторины.
- Опрос по разделу знаний по физической культуре и спорт

Методы:

- Словесный - до 10% учебного времени урока;
- Демонстрационный - до 10% учебного времени урока;
- Практический - до 80% учебного времени урока.

Формы работы:

- Фронтальный;
- Индивидуальный;
- Групповой
- Методом групповой тренировки.

Главная цель всех уроков физической культуры - укрепление здоровья ученика, поэтому более 80% из них проводятся вне аудитории на свежем воздухе, практически круглогодично. В школе в 2020 году построен спортивный городок. Такие занятия дают положительный наибольший и оздоровительный эффект, поднимают настроение, повышают работоспособность.

Логические связи данного предмета с другими предметами учебного - образовательного плана программа не предусматривает.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану на проведение занятий по внеурочной деятельности в 8 классе всех учебных тем программы отводится 34 часа в учебный год, из расчета 1 занятие в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителя физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определённого объёма времени (15 %) от объёма времени, отводимого на изучение «Физическое совершенство».

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.

Формы занятий: соревнования, спортивные игры и викторины.

Формы контроля:

- 1) сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 3) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;
- 4) защита реферата.

Содержание программы

1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (5 часов) – спортивное многоборье: 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

2. Упражнение этнической направленности (2 часа): городки – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

3. Оздоровительный бег (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

4. Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика) (4 часа) – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики..

5. Адаптивная физическая культура (2 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

6. Мини-футбол (5 часов) – история возникновения; правила безопасности.

Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой»), с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

7. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (4 часа) – совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

8. Лыжная подготовка (7 часов) – лыжный туризм, ориентирование на лыжах. Передвижение на лыжах с грузом на плечах.

Сетка часов программы в 8 классе

№п/п	Содержание программы	8 кл.
1	Президентские состязания	2ч
2	Президентские спортивные игры	3 ч
3	Элементы техники национальных видов спорта (городки)	2 ч
4	Оздоровительный бег	5 ч
5	Современные оздоровительные системы физического воспитания	4 ч
6	Адаптивная физическая культура	2 ч
7	Мини-футбол	5 ч
8	Спортивные игры (по желанию, выбору учащихся)	4 ч
9	Лыжная подготовка	7 ч
	Итого	34 ч

Распределение программного материала в 8 классе по четвертям на год

№п/п	Содержание	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Воспитательный результат
1	Лыжный спорт			7ч		Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, предпочтение активного отдыха на свежем воздухе
2	Баскетбол (волейбол)	2ч			2ч	Уважительное отношение к сопернику, умение управлять своими эмоциями
3	Президентские состязания			2 ч		Осознание важности регулярных занятий физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности
5	Элементы техники национальных видов спорта (городки)	1 ч			1ч	Возрождение национальных традиций, приобщение к активному отдыху

7	Современные оздоровительные системы физического воспитания		4 ч			Воспитание выносливости, упорства, соблюдения режима дня
8	Адаптивная физическая культура		1ч.	1 ч.		Воспитание дисциплинированности ,отзывчивости, честности, смелости.
9	Мини-футбол	2 ч.			3 ч.	Умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности
	Итого:	8	8	10	8	Всего:34 часа

1		Оздоровительный бег	Учитель
2		Оздоровительный бег	Учитель
3		Мини-футбол	Учитель
4		«Городки»	Учитель
5		Спортивные игры «Волейбол».	Учитель
6		Спортивные игры «Баскетбол».	Учитель
7		Мини- футбол.	Учитель
8		Оздоровительный бег.	Учитель
9		Адаптированная физическая культура.	Учитель.
10		Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Учитель
11		Элементы президентских игр.	Учитель
12		Элементы президентских игр.	Учитель
13		Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Учитель
14		Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Учитель
15		Элементы президентских игр.	Учитель
16		Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Учитель
17		Лыжная подготовка.	Учитель
18		Лыжная подготовка.	Учитель
19		Лыжная подготовка.	Учитель
20		Лыжная подготовка.	Учитель
21		Лыжная подготовка.	Учитель
22		Лыжная подготовка.	Учитель
23		Лыжная подготовка.	Учитель
24		Адаптированная физическая культура.	Учитель
25		Элементы президентских состязаний.	Учитель
26		Элементы президентских состязаний.	Учитель
27		Оздоровительный бег.	Учитель
28		Мини-футбол.	Учитель
29		Оздоровительный бег.	Учитель
30		Мини- футбол.	Учитель
31		Мини-футбол	Учитель
32		Спортивные игры. Волейбол.	Учитель
33		Спортивные игры. Баскетбол.	Учитель
34		«Городки».	Учитель

Планируемые результаты:

При реализации программы по внеурочной деятельности обучающиеся узнают:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, соревнований;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- меры профилактики различных заболеваний.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, лыжами и другим спортивным инвентарём;
- применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях, турпоходах.

Воспитательный результат состоит, прежде всего, в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний, понимании значимости народных игр, составляющих основу национальной культуры России.

Литература

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / науч. ред. Г. А. Халемский. – СПб. : Детство-пресс, 2001.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
5. Мамедов, К. Р. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп : тематическое планирование, игры и упражнения / К. Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, 2008. – 83 с.
6. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы : мониторинг эффективности (методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений) / Ю. В. Науменко. – Глобус, 2009.
7. Сивачёва, Л. Н. Физкультура в радость! : спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л. Н. Сивачёва. – СПб. : Детство-Пресс, 2003.
8. Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнова. – М. : АРКТИ, 2005.
9. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / под ред. Ю. В. Гоголева, М. Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143 с.
10. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
11. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье : методическое пособие / Т. А. Шорыгина. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 80 с.