

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области

Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр образования «Ступени»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

Попова Е.В.

Протокол №1

от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ОГАОУ «Центр образования  
«Ступени»

Шкляр Н.В.

Приказ №153

от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности (общешкольного проекта)

«Мы выбираем спорт»

для обучающихся 1-11 классов

город Биробиджан 2023

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и назначение программы**

Одной из приоритетных задач обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является создание условий для их успешной социализации. Реализация данной задачи невозможна без использования системы внеурочных занятий. Среди основных направлений внеурочной деятельности обучающихся с ОВЗ в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования является спортивно-оздоровительное направление.

Здоровье – важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. По мнению ученых, среди факторов, обуславливающих здоровье, 20-25 % всех воздействий приходится на долю экологических условий, 20 % составляют наследственные факторы, 10 % - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором (его влияние составляет до 50-55 %) является образ жизни человека. Поэтому важно уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении.

Решающую роль в этом играет школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного.

Здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. В Центре образования «Ступени» для обучающихся значительное место отводится здоровьесберегающим

технологиям. Особенности физического и психического развития детей с инвалидностью и ОВЗ, психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни.

В программе «Мы выбираем спорт» спортивно-оздоровительного направления сделана попытка систематизировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Адаптивная физическая культура», «ОБЖ».

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы выбираем спорт» разработана с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р) и Плана мероприятий по ее реализации в 2021-2025 гг. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. №2945-р), Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. №400), федеральных государственных образовательных стандартов и рабочей программы воспитания ОГАОУ «Центр образования «Ступени».

### **Цель и задачи программы**

Цели программы:

- создать наиболее благоприятные условия для формирования у учащихся осознанного отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха;
- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться самостоятельно творить своё здоровье.

Задачи программы:

- 1.Формирование индивидуальных способностей каждого ученика.
- 2.Профилактика вредных привычек.
- 3.Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- 4.Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- 5.Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- 6.Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

### **Место и роль курса в плане внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы выбираем спорт!» предназначена для обучающихся 1-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, 34 часа в год. Программа построена на основании положения о школьной спартакиаде ОГАОУ «Центр образования «Ступени».

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания ОГАОУ «Центр образования «Ступени». Это позволяет

на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на познавательное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания ОГАОУ «Центр образования «Ступени»;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников.

### **Планируемые результаты освоения курса**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

Коммуникативные:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- уметь делать выбор, при поддержке других участников команды и учителя;
- научиться уважительному отношению к иному мнению, культуре других народов;
- развивать этические чувства, доброжелательность, понимание и сопереживание чувствам других людей
- сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Познавательные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной направленности.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях, соревнованиях с помощью учителя;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- владение способами наблюдения за индивидуальными показателями здоровья, физического развития.

Коммуникативные:

- проявление внимания, интереса и уважения к сверстникам;
- умение обсуждать результаты совместной деятельности
- умение обосновывать свою точку зрения.

Познавательные:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;
- понимание адаптивной физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В результате реализации программы внеурочной деятельности учащиеся становятся здоровыми физически, психически, нравственно, адекватно оценивающие свое место и предназначение в жизни.

**Содержание курса**

## Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в различных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по видам спорта входящим в программу адаптивной физической культуры, спортивные и подвижные игры, участие в школьных соревнованиях, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, ленты и др.);
- организация и проведение игр на свежем воздухе;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно - гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

Реализуя программу необходимо учитывать, что происходит становление мотивационной сферы учащегося. Изучая себя, особенности своего организма, он психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Программа состоит из трех частей:

Теоретическая. Знакомство с правилами составления и соблюдения режима дня, программой и правилами соревнований по видам спорта включенным в календарный план программы, техникой безопасности во время участия в соревнованиях.

Подготовительная. Подготовка учащихся к участию в школьных соревнованиях по видам спорта соответствующим определенной возрастной категории.

Соревновательная. Участие в школьных соревнованиях, днях здоровья, спортивных эстафетах.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы выбираем спорт!» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### Тематическое планирование

№п/п	Содержание	Классы	Кол-во часов	Сроки
1.	Подготовка к соревнованиям по шашкам	1-11	4	октябрь
2.	Первенство школы по шашкам	1-11	4	ноябрь
3.	Подготовка к школьным соревнованиям и первенство по настольному теннису	5-11	4	декабрь
4.	Первенство школы по дартсу	1-11	4	январь
5.	Подготовка к соревнованиям и первенство школы по разборке и сборке автомата АК 74	5-11	4	февраль



6.	Подготовка к школьным соревнованиям и первенство по шахматам	3-11	4	март
7.	Подготовка к школьным соревнованиям по спортивному ориентированию на местности. Первенство школы по спортивному ориентированию.	1-11	4 2	апрель
8.	Подготовка к школьным соревнованиям и первенство по стрельбе	1-11	4	май

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Дартс
2. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
3. Автомат АК-74
4. Пневматическое ружье
5. Шахматы, шашки
6. Стол для настольного тенниса, ракетки и шарик
7. Пневматический пистолет
8. Велосипед.

#### **Список литературы**

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.

2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
3. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
4. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кофмана. М, 1998.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М, 1982.
7. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте Майфат С.П. Малафеева С.Н. 9 2003г.
10. Сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ([sport.tambov.gov.ru](http://sport.tambov.gov.ru)).
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.