

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска»

Двинская ул., д.7, г. Челябинск, Челябинская область, 454018, т./факс 731-11-30

Рассмотрено
На заседании Педагогического совета

МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»

Протокол № 3 от 6 апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 54 г.
Челябинска»

_____ С. П. Важенин
13 апреля 2023г. Приказ № 117

Программа внеурочной деятельности «Спринт»

Основное общее образование
Срок освоения – краткосрочная
для детей 10-14 лет

Разработчик: учитель физической культуры Галандина О.Ю.

г. Челябинск

2023г

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спринт» (краткосрочная) представляет собой вариант организации внеурочной деятельности школьников по спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для реализации в период летних каникул в рамках объединения детей из разных классов 10-14 лет, проявивших интерес к данному виду внеурочной деятельности.

Цель курса:

Формирование здорового жизненного стиля и эффективных поведенческих стратегий, развитие личностных ресурсов подростков.

Задачи

- Формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью.
- Расширение способов приобщения учащихся к систематическим занятиям спортом и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО).
- Осуществление профилактики асоциального поведения подростков средствами физической культуры и спорта.
- Совершенствование физического развития подростков в процессе спортивных тренировок, соревнований, праздников.
- Активизация двигательной активности школьников во внеурочной деятельности.
- Владение обучающимися основами самоконтроля, самооценки.
- Расширение знаний о способах сохранения и укрепления здоровья, представлений о значении регулярных занятий физкультурой и спортом для личности человека.

Содержание программы ориентировано на оздоровление воспитанников и приобретение навыков здорового образа жизни. Этому будут способствовать комплексы упражнений, разработанные с учетом возрастных особенностей детей; закаливающие процедуры (обливание ног, солнечные ванны), занятия спортивными играми (футбол, волейбол, пионербол, бадминтон), подвижные игры на свежем воздухе.

Режим обучения:

Занятие длится 2 академических часа, сопровождается перерывом для отдыха не менее 15 минут в течение 18 дней смены летнего лагеря.

Программа рассчитана на 36 часов.

Требования к отбору обучающихся: медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом или ограничении по возможностям здоровья (с указанием на вид ограничений).

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной игровой площадке (по погодным условиям).

Программой предусмотрены мероприятия за рамками учебного плана (возможно с участием родителей обучающихся) по их желанию: пешие походы (терренкуры) в парк, бассейн, батутный центр, физкультурно-спортивный комплекс «Горки» и т.п.

II. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы

- Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и внутреннему миру;
- Развитие умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия действий;
- Формирование личностных установок «быть успешным»;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе спортивно-оздоровительной деятельности;
- Приобретение опыта организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, опыта управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей;
- Развитие личностных защитных факторов: адекватная самооценка, развитый самоконтроль.

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы своей познавательной деятельности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Определять потенциальные затруднения при решении познавательной задачи и находить средства для её устранения;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Познавательные УУД:

- Умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.

III. Содержание и формы деятельности по программе

Раздел «Ты и твоё здоровье» интегрируется в другие разделы программы в форме профилактических бесед, просмотра и обсуждения видеофильмов, ролевых игр, игровых тренингов, дискуссий.

Теория: Получение знаний о негативном воздействии ПАВ на физическое и психическое здоровье человека, его социальный статус. Профилактика вредных привычек у подростков.

Разговор о правильном питании, режим и баланс питания в подростковом возрасте.

Как правильно загорать.

Профилактика пищевых отравлений в летний период.

Практика: Самодиагностика эмоционального состояния. Ролевые игры «Строим свою жизнь сами», «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек». Тренировочные игры «Оказание первой помощи при травме».

Раздел «Даешь ГТО».

Теория: История олимпийского и параолимпийского движений. Нормативы ГТО по возрастным группам.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на развитие физических качеств: гибкость, прыгучесть. Психорегулятивные упражнения. Сдача нормативов ВК ГТО.

Раздел «Спортивные игры».

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами игры в дворовый футбол, пионербол, бадминтон, пляжный волейбол. Организация судейства.

Практика: Выполнение дыхательных упражнений, массаж биологически активных точек. Организация и проведение спортивных игр.

Раздел «Подвижные игры».

Теория: Знакомство с правилами подвижных игр, их организации и судейства.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений. Разучивание, организация и проведение подвижных игр, таких как «Успевай, не зевай», «Третий лишний», «Чехарда», игры-эстафеты.

Раздел «Терренкур»

Теория: Знакомство с понятием «терренкур». Значение пеших прогулок для оздоровления организма в любом возрасте. Правила безопасного поведения на природе.

Практика: Пешая прогулка в парк им. Гагарина – тропа здоровья.

Раздел «Спортивный праздник».

Теория: методика разработки и проведения спортивного праздника.

Практика: Создание сценария праздника, подготовка к нему.

Структура занятия

1 этап – разминка, инструктаж по технике безопасности -10 мин.

2 этап – (теория) знакомство с новыми понятиями, комплексами упражнений, направленных на развитие скоростных, координационных и силовых физических качеств - 10 мин; (практика) тренировочный процесс - 20 мин.

3 этап – упражнения на расслабление, саморегуляцию – 15 мин.

4 этап – подвижные и спортивные игры - 20-25 мин.

5 этап – профилактическая беседа; совместное планирование спортивных мероприятий, рефлексия -15 мин.

На занятиях в минуты отдыха от физических нагрузок проводятся санитарно-просветительские беседы, направленные на формирование у детей ценностей здорового образа жизни: «Значение режима дня», «Профилактика простудных заболеваний», «Осторожно – еда! Профилактика пищевых инфекций», «Спорт без допинга!». Также в рамках реализации летней кампании будут проводиться ДЕД (дни единых действий). Цель ДЕД – сделать привычные календарные даты интересными и осмысленными для школьников. **Форматы проведения данных мероприятий будут определен исходя из методических рекомендаций по организации летнего отдыха**

РДДМ «Движение первых»

1. 1 июня – День защиты детей
2. 6 июня – День русского языка
3. 12 июня – День России
4. 22 июня – День памяти и скорби

Содержание Дней Единых действий

1 июня - День защиты детей Первого июня во многих странах мира, в том числе и в Российской Федерации, традиционно отмечается один из самых первых международных праздников – Международный день защиты детей. Россия признает детство важным этапом жизни человека и исходит из принципов приоритетности подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно-значимой и творческой активности, воспитания высоких нравственных качеств, патриотизма и гражданственности.

6 июня – **День русского языка** для празднования Дня русского языка была установлена дата 6 июня. Это день рождения Александра Пушкина, великого писателя, поэта, драматурга. Кроме того, Пушкин считается создателем современного литературного русского языка. Перечислять произведения Александра Сергеевича не имеет смысла – они знакомы любому человеку, живущему в России или говорящему по-русски. Русский язык — один из крупнейших языков мира, является самым распространенным из славянских языков, самым распространенным европейским языком в географическом смысле и по общему числу говорящих занимает место в первой десятке мировых языков. По использованию в интернете русский язык стоит на втором месте. Это один из самых переводимых языков в мире.

12 июня – **День России** **День России**— государственный праздник Российской Федерации. Государственный праздник отмечается ежегодно 12 июня с 1992 года в день принятия Декларации о государственном суверенитете РСФСР 12 июня 1990 года. День России празднуется совместно с участниками Движения с целью формирования гражданского самосознания обучающихся образовательных организаций Российской Федерации

22 июня – **День памяти и скорби 22 июня 1941 года** – одна из самых печальных дат в истории России – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны. Этот день напоминает о всех погибших в боях, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг, защищая в те суровые годы своё Отечество. Рано утром 22 июня 1941 года без объявления войны фашистская Германия напала на Советский Союз, нанеся массированный удар по военным и стратегическим объектам и многим городам на глубину до 250-300 километров от государственной границы. Так началась Великая Отечественная война, которая продолжалась 1418 дней и ночей, и в которой СССР потерял около 27 миллионов человек, но смог выстоять. Великая Отечественная война явилась составной частью и главным содержанием всей Второй мировой войны, в орбиту которой было вовлечено более 60 государств. Боевые действия велись на обширных пространствах Европы, Азии и Африки, на морских и океанских просторах. В тяжелой кровопролитной войне советский народ внёс решающий вклад в освобождение народов Европы от фашистского господства и в разгром гитлеровских войск. 8 мая 1945 года был подписан окончательный Акт о безоговорочной капитуляции фашистской Германии и её вооруженных сил.

Основные разделы программы

IV. Тематическое планирование

№ п/п	№ занятий	Раздел программы	Всего часов	Мероприятия за рамками учебного плана
1	1-6	Ты и твоё здоровье	6	
2	7-12	Даешь ГТО	6	Бассейн. Нормативы плавания
3	13-18	Спортивные игры	6	Батутный центр.
4	19-24	Подвижные игры	6	Боулинг. РК «Гагарин-парк»
5	25-30	Подготовка и проведение спортивного праздника	6	
6	31-32	Терренкур	2	Дорожка здоровья парк им. Ю.А. Гагарина
7	33-34	Товарищеские встречи по спортивным играм	2	
8	35-36	Подведение итогов	2	
		Итого	36	