

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Олимпик» для 10 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Просвещение, 2013г. Рабочая программа соответствует требованиям и положениям ООП ООО МБОУ «Красноярская СОШ».

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игр во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение разделов

в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В настоящее время спорт получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Спортивные состязания направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цели и задачи

2.1 Целями деятельности Совета школьного спортивного клуба являются:

- Привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Развитие в общеобразовательном учреждении традиционных и наиболее популярных видов спорта.
- Формирование здорового образа жизни

2.2 Задачами деятельности Совета школьного спортивного клуба являются:

- Разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в общеобразовательном учреждении в рамках урочной и внеурочной деятельности;
- Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культуры и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- Организация физкультурно-спортивной работы общеобразовательного учреждения во внеурочное время.

Функции Совета школьного спортивного клуба

Совет школьного спортивного клуба:

- Организует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, в том числе школьные этапы Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Формирует команды по видам спорта и обеспечивает их участие в соревнованиях разного уровня (межшкольных, муниципальных, территориальных);
- Пропагандирует в общеобразовательном учреждении основные идеи физической культуры, спорта, здорового образа жизни, в том числе деятельность клуба;
-

Программа рассчитана на 70 часов для учащихся 10 классов.

70 часов в год. 2 часа в неделю.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства в спортивных играх

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся **должны: знать**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий ;
- название технических приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований спортивных игр;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники
I. Четверть				
1.	Осенний кросс	сентябрь	Стадион	1-11 классы
2.	Легкая атлетика (100, 200,400 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета 4 по 100 м.	сентябрь	Стадион	5-11 классы
3.	Легкая атлетика (60, 200,400 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета 4 по 100 м.	сентябрь	Стадион	1-4 классы
4.	Соревнования по Баскетболу	октябрь	Спортзал	1-11 классы
5.	ГТО			
II. Четверть				
6.	Веселые старты	ноябрь	Спортзал	1-4 классы
7.	Турнир по Армрестлингу	ноябрь	Спортзал	1-11 классы
8.	Мама, папа, я – спортивная семья	декабрь	Спортзал	1-4 классы

9.	ГТО	декабрь	Спортзал	1-11 классы
III. Четверть				
10.	Первенство по лыжным гонкам	январь	Стадион	5-11 классы,
11.	Первенство по шашкам, шахматам	Февраль	Спортзал	1-4 классы
12.	Первенство по волейболу (сборная учителей и обучающихся против выпускников)	март	Спортзал	1-11 классы
13.	ГТО	март	Спортзал	1- 11 классы
IV. Четверть				
14.	Первенство по мини - футболу	апрель	Стадион	5-11 классы
15.	Легкая атлетика (100, 200,400 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета 4 по 100 м.	апрель	Стадион	1-11 классы
16.	Легкая атлетика (60, 200,400 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета 4 по 100 м.	апрель	Стадион	1-4 классы
17.	Весенний кросс	май	Стадион	1-11 классы
18.	ГТО	май	Стадион	1-11 классы

Руководители ШСК

Учитель физической культуры Лок А.В.