

Аннотация к программам курсов внеурочной деятельности ООП СОО

План внеурочной деятельности реализуется через курсы внеурочной деятельности. Программы курсов внеурочной деятельности приняты на заседании методического объединения классных руководителей (протокол № 1 от 28.08.2020), утверждены приказом директора от 31.08.2020 № 81п

Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» предназначена для работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Цели и задачи внеурочного курса по общей физической подготовке направлены на то, чтобы приобщить обучающихся к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта и полноценному развитию организма занимающихся за счет средств общей физической подготовки.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями в игровых видах спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Содержание 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 занятий

Подготовка к занятиям ОФП

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, 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. Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, акробатическая комбинация. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол - Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Волейбол – Техника игры в волейбол нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад. Правила игры в волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча.

Программа курса внеурочной деятельности «Вместе мы можем больше» Целью Российского движения школьников является совершенствование государственной политики в области воспитания подрастающего поколения и содействие формированию личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей.

Для достижения поставленной цели необходимо, в ходе работы пилотных площадок, определить условия воспитательной деятельности, способствующие развитию личности, в которых каждый ребенок сумел бы максимально осмыслить свою индивидуальность, раскрыть свои желания и потребности, постичь свои силы и способности, свое значение в жизни, в семье, в обществе.

Реализация цели РДШ предполагает решение ряда **задач**:

1. Формирование единого воспитательного пространства, обеспечивающего реализацию взаимодействия ученического самоуправления, детского общественного объединения, партнеров РДШ для проектной деятельности участников первичного отделения РДШ.
 2. Использование Дней единых действий РДШ как технологии, позволяющей организовать поддержку и реализацию 4 ведущих направлений деятельности РДШ с целью развития проектной деятельности.
 3. Развитие системы методического сопровождения деятельности первичного отделения РДШ в образовательных организациях на всех уровнях образования, отработка механизма взаимодействия с вузами и колледжами.
 4. Формирование единой информационной среды для развития и масштабирования инновационной, проектной, социально-преобразовательной деятельности РДШ.
 5. Разработка и апробация мониторинга качества деятельности первичных отделений РДШ.
- Эти цели и задачи будут решаться в рамках нескольких направлений: личностное развитие; гражданская активность; военно-патриотическое; информационно - медийное направление.

Виды деятельности: игровая деятельность, проектная деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Формы организаций занятий: акции, социальные и творческие проекты, встречи с интересными людьми, открытые лектории, презентации, конкурсы, мастер-классы и другие мероприятия, направленные на развитие детско-юношеской активности и раскрытие потенциала личности школьника.

Реализация программы поможет в выявлении лидеров среди учащихся школы, что в свою очередь будет способствовать в плодотворной работе школьного самоуправления. Следует подчеркнуть необходимость целенаправленной работы детского объединения.

Программа курса «Вместе мы можем больше» реализует социальное направление внеурочной деятельности