

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №117»**

Утверждено  
приказом директора школы  
№01-08/90 от 31.08.2015 г.

**Программа курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Юный Геркулес»**

Составитель программы:  
Хисматуллин Р.К.,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Юный Геркулес» спортивно-оздоровительного направления предназначена для обучающихся 5-6 классов.

**Цель программы:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям, подвижным и спортивным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- отвлечение учащихся от асоциальных явлений жизни;
- выявление талантливых юных спортсменов среди учащихся для подготовки и участия в городской спартакиаде школьников «Любимому городу – наши рекорды»
- подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа рассчитана на 1 год обучения: 35 часов, 1 час в неделю.

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Юный Геркулес»

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

## **Содержание программы**

### **Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни**

Личная гигиена. Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка.

Физическое развитие обучающихся 5-6 классов. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Практическая работа «Здоровое питание».

Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье. Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья».

Основы самоконтроля. Показатели самоконтроля. Практическая работа «Дневник самоконтроля».

Средства и методы сохранения здоровья. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Закаливание организма. Закаливание на свежем воздухе Режим дня.

### **Формирование двигательных способностей**

Выносливость и сила. Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей». Прикладные умения и навыки. Основные виды движения.

Движение при преодолении препятствий. Спортивно-военизированная игра. Катание с горы на лыжах Лыжная эстафета. Прогулка на лыжах. Метание. Способы метания.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Вышибалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»

### **Формирование навыков самостоятельных и групповых занятий**

Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза-малая форма двигательной активности. Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол « Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»

**Формы организации и основные виды деятельности:**

Физкультминутки, подвижные игры, закаливающие процедуры, физкультурные упражнения на прогулке, спортивные игры, самостоятельная двигательнo-игровая деятельность.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретическая часть (кол-во часов)	Практическая часть (кол-во часов)
1	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни	17	10	7
2	Воспитание двигательных способностей	12	2	10
3	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	6	1	5