

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Кировской области

Кировская область

КОГ ОБУ СШ с. Сорвижи

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Чикишева О.П.

№

от « »

г.

Программа внеурочной деятельности

«Безопасная жизнедеятельность»

на основе учебной программы

«Физическая культура» ФГОС

автор В.И.Лях

для учащихся 3-8 классов

общеобразовательных школ

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования «образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов».

Основными документами, в соответствии с которыми разработана программа внеурочной деятельности «Безопасная жизнедеятельность» для обучающихся 5–9 классов, являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”».
4. Основная образовательная программа образовательного учреждения.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. ФГОС. В.И. Ляха. (М.: Просвещение).2014г.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков и связать их с темами по ОБЖ. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Во многих регионах проводятся первенства по играм этнической направленности, в которых участвуют команды школ юношей и девушек 5–7 классов, поэтому обучение технике и тактике игры начинается с 5 класса. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

С целью возрождения национальных традиций в программу включена игра – городки, о которой современные школьники не знают почти ничего. Игра не требует специальной подготовки, площадка для игр занимает мало места, инвентарь для игры могут изготовить на уроках труда сами учащиеся. Начинать обучение можно с 8–9 классов, когда начинается рост силовых способностей. Игра развивает силовые качества, координацию движений, точность и меткость, прививает навыки активного отдыха, приучает к здоровому образу жизни.

Достаточно много часов (6) отведено в программе оздоровительному бегу. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость – на 40 %, на 20 % уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление. Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время.

С учетом возрастных и личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем: ритмической гимнастики (5–6 классы), аэробики (7 классы), фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики (8–9 классы). Из предложенных упражнений учащиеся 8–9 классов сами составляют комплексы, направленные на развитие силы отдельных «отстающих» мышц, на формирование красивого мышечного рельефа.

В подростковый период продолжается интенсивное физическое развитие, в том числе заметное и резкое увеличение размеров тела, а сердечная мышца и жизненная емкость легких увеличивается более медленно. Чтобы уменьшить дисбаланс в этом возрасте нужно активно заниматься физическими упражнениями. Ритмичные, темповые упражнения, выполняемые под музыку, формируют положительные эмоции, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Упражнения атлетической гимнастики с отягощением и без, с

музыкальным сопровождением юноши 8–9 классов выполняют с желанием и интересом, так как хотят быть стройными, сильными.

Обязательным разделом программы является адаптивная физическая культура, содержание которой имеет оздоровительное направление.

По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят нарушение зрения и нарушение осанки, поэтому упражнения и комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление органов зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

В содержание разделов «Оздоровительные системы физического воспитания» и адаптивной физической культуры входят уроки здоровья на тему: «И млад, и стар, укрепляй свой стан» (профилактика нарушений осанки средствами физической культуры); «В движении – жизнь» (профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры); «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» (профилактика остеохондроза средствами физической культуры); «Тысяча движений» (суставная гимнастика академика Амосова).

На уроках здоровья используются современные технические средства: компьютер с мультимедиапроектором и экраном, телевизор, диски с видеозаписями, презентации учащихся.

Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции.

Впервые в программу включено содержание президентских состязаний и президентских спортивных игр, которые полностью соответствуют оздоровительному и спортивному направлению развития физической культуры. Предлагается проводить отборочный этап состязаний, игр в каждом классе и во внеурочное время, как подготовку и отбор к внутришкольному этапу.

Участие в президентских играх и состязаниях стимулирует учащихся к дополнительным регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности.

Содержание раздела ОБЖ «Элементы единоборств» имеет важное прикладное значение в современном социуме: защита себя и окружающих в опасных ситуациях. Выполняя специальные упражнения, школьники учатся искусству владения собственным телом, умению сохранять равновесие и устойчивость, развивают силу, быстроту реакции, координацию движений.

Занятия единоборствами, знание основных средств и приемов защиты и самообороны формируют личностные качества школьника: чувство уверенности, силу воли, смелость.

Содержание раздела «Мини-футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини-футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей, и девушек (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини-футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Традиционными видами спартакиады школьников по физической культуре в каждом регионе являются баскетбол и волейбол, которые очень популярны как у юношей, так и у девушек, поэтому целесообразно увеличить количество часов на прохождение данных разделов за счет часов внеурочной деятельности.

Профилирующий вид «баскетбол» или «волейбол» определится по выбору учащихся и с учетом материально-технической базы.

Содержание раздела ОБЖ «Туризм» раскрывает оздоровительное направление физической культуры. Основная цель – приобщение школьников к здоровому образу жизни, использование различных видов прикладных упражнений с целью самосовершенствования, с целью организации здорового досуга и индивидуального двигательного режима. С целью контроля и проверки приобретенных знаний умений и навыков проводится итоговое занятие «Маршрут безопасности»: класс получает маршрутный лист и карту, на которой отмечены станции-задания. Требуется найти станции и правильно выполнить задание за определенное время: «Лабиринт», «Мышеловка», наведение переправы, прохождение с грузом по узкой опоре, ориентирование без компаса и т. д.

Программа «Если хочешь быть здоров» рассчитана по 34 часа в год (34 учебные недели) в 5–9 классах. Большинство занятий проводится вне аудитории: на спортивных площадках, школьном дворе, на природе.

Формы занятий: соревнования, спортивные игры и викторины.

Формы контроля:

- 1) сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 3) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;
- 4) защита реферата.

Содержание программы

1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры – спортивное многоборье: бег 30 м (6 класс), 60 м (7–9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

2. Элементы техники национальных видов спорта: русская лапта, городки – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

3. Оздоровительный бег – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

4. Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика) – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики, атлетической гимнастики, стретчинг, силовая тренировка.

5. Адаптивная физическая культура – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» (5–6 классы) – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» (7–8 классы) – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

6. ОБЖ. Элементы единоборств – виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и само страховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств.

7. Спортивные игры: баскетбол, волейбол – совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя

8. ОБЖ. Туризм – Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники.

«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

Планируемые результаты:

При реализации программы по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», обучающиеся узнают:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, соревнований;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- меры профилактики различных заболеваний.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей;

- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, лыжами и другим спортивным инвентарём;
- применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях, турпоходах.

Воспитательный результат состоит, прежде всего, в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний, понимании значимости народных игр, составляющих основу национальной культуры России.

Литература

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / науч. ред. Г. А. Халемский. – СПб. : Детство-пресс, 2001.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
5. Мамедов, К. Р. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп : тематическое планирование, игры и упражнения / К. Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, 2008. – 83 с.
6. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы : мониторинг эффективности (методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений) / Ю. В. Науменко. – Глобус, 2009.
7. Сивачёва, Л. Н. Физкультура в радость! : спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л. Н. Сивачёва. – СПб. : Детство-Пресс, 2003.
8. Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнова. – М. : АРКТИ, 2005.
9. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / под ред. Ю. В. Гоголева, М. Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143 с.
10. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
11. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье : методическое пособие / Т. А. Шорыгина. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 80 с.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1			<u>Президентские состязания, игры.</u> Спортивное многоборье. Бег на короткие и средние дистанции.	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях, развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	Стадион, площадка	

			Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры.				
2			Элементы техники национальных видов спорта. Русская лапта.	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы, воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	Бита и мяч.
3			Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 15 минут. Челночный бег. Бег по пересеченной местности.	1	правила построения занятий оздоровительным бегом. формировать контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений. умения соблюдать правила ТБ	стадион площадка	
4			Современные оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	спортивный зал	
5			игра «Веселый зоопарк» «Красивая спина» «Дружные ребята»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	спортивный зал	музыкальное сопровождение гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи
6			Адаптивная физическая культура. Упражнения на профилактику осанки, плоскостопия.	1	разучивание нескольких базовых движений. разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	
7			Уроки здоровья: «И млад и стар укрепляй свой стан»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
8			Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Броски в кольцо. Ведение с броском.	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	спортивный зал	мячи
9			Подача. Прием. Розыгрыш мяча.	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	спортивный зал	мячи
10			Защитные и атакующие действия. Игровые задания. Игра.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	спортивный зал	мячи
11			Президентские состязания. Подъем туловища и отжимания. Подтягивания.	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники отжиманий и подтягиваний	спортивный зал	

12			<u>Президентские игры.</u> Метания. Прыжки	1	развитие физических способностей, умение соревноваться	спортивный зал	
13			<u>ОБЖ. Туризм.</u> Правила безопасности. Виды туризма.	1	формирование чувства коллективизма и ЗОЖ	спортивный зал	
14			<u>Оздоровительный бег.</u> Бег с ходьбой до 20 минут.	1	развитие выносливости	стадион	
15			Техника и тактика бега.	1	сформировать контроль нагрузки по субъективным показателям и ЧСС	стадион	
16			<u>ОБЖ. Туризм.</u> Организация турпохода.	1	формирование чувства коллективизма и правильных навыков, взаимодействовать в группе	лес	палатки веревки снаряжение
17			«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	лес	палатки веревки снаряжение