Бюджетное образовательное учреждение Омской области

дополнительного профессионального образования

«Институт развития образования Омской области»

КАНИКУЛЯРНЫЕ ПРОГРАММЫ

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНСТИ

в поддержку предметов «Физическая культура»

и «Основы безопасности жизнедеятельности»

сборник

Омск

БОУ ДПО «ИРООО»

2018

Аннотация

Под редакцией Кривопаленко Е.И.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение**……………………………………………………………………. | с. 4 |
| **Раздел I. Программы внеурочной деятельности в поддержку предмета «Физическая культура»**……………………………………… | с. 5 |
| *«Футбэг»* (программафизкультурно-спортивного и оздоровительного направления для обучающихся 1-4 классов)…………………………….. | с. 5 |
| *«Роуп-скиппинг»* (программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления для обучающихся 1-4 классов)………… | с. 6 |
| *«Русская лапта»* (программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления для обучающихся 5-6 классов)………… | с. 9 |
| *«ГТО. Плавание»* (программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления для обучающихся 5-11 классов)……….. | с. 11 |
| *«Черлидинг»* (программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления для обучающихся 5-7 классов)………… | с. 12 |
| *«Подготовка к решению теоретических заданий олимпиады по физической культуре на муниципальном этапе»* (программа общеинтеллектуального направления для обучающихся 5-7 классов)…. | с. 14 |
| **Раздел II. Программы внеурочной деятельности в поддержку предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**……………… | с. 16 |
| *«Школа туризма»* (программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления для обучающихся 5-6 классов)………… | с. 16 |
| *«Я – волонтёр»* (программа социального направления для обучающихся 5-6 классов)…………………………………………………. | с. 18 |
| *«Безопасное колесо. Вождение велосипеда»* (программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления для обучающихся 6-7 классов)………………………………………………………………………. | с. 19 |
| **Раздел III. Программы деятельности школьных ученических сообществ**…………………………………………………………………… | с. 21 |
| *Программа деятельности школьного спортивного клуба «Радуга»* БОУ г. Омска «Гимназия № 76»…………………………………………... | с. 21 |
| *Программа деятельности школьного спортивно-туристического клуба «Ирбис»* КОУ Омской области «Адаптированная школа-интернат № 17»……………………………………………………………... | с. 28 |

**Введение**

Внеурочная деятельность обучающихся наряду с урочной является обязательной, а также неотъемлемой частью основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования. Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность школьников, направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования и реализуемая в разнообразных формах, отличных от классно-урочной. Внеурочная деятельность реализуется через систему воспитательных мероприятий, программы внеурочной деятельности и школьные ученические сообщества.

Анализ практики организации внеурочной деятельности показывает, что для большинства школ характерно сохранение традиционных подходов к реализации программ внеурочной деятельности, к отбору форм и видов деятельности школьников, к оценке результативности программы внеурочной деятельности. Сущность и реализация программ внеурочной деятельности воспринимается упрощённо, без учета новых требований.

В целях повышения эффективности программ внеурочной деятельности возникла объективная необходимость разработки краткосрочных (6-12 часов) программ внеурочной деятельности. Наличие в образовательной организации таких программ даёт обучающимся возможность множественного выбора в течение одного ученого года, включиться в образовательные практики и социальные пробы, в том числе и во время каникул.

В помощь учителям физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности, которые включаются в реализацию развивающих каникул в своих образовательных организациях, создан сборник каникулярных программ внеурочной деятельности.

В первой части сборника представлены каникулярные программы внеурочной деятельности в поддержку предмета «физическая культура»: через освоение новых видов спорта, подготовке к сдаче спортивных испытаний ВФСК ГТО, подготовке к предметной олимпиаде.

Во второй части сборника представлены каникулярные программы в поддержку предмета «ОБЖ»: подготовка к походу выходного дня, подготовки волонтеров по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, подготовка к соревнованиям «Безопасное колесо».

В третьей части сборника представлены программы деятельности школьных ученических сообществ, руководителями которым могут быть учителя физической культуры и ОБЖ.

В сборник вошли программы, ставшие призерами и победителями областных заочных профессиональных конкурсов в рамках информационно-просветительской кампании «Здоровье – путь к успеху» и разработанные в рамках образовательных брендов «Школа здоровья» и «Школьный спортивный клуб» РИП-ИнКО «Школа – территория здоровья».

**Раздел I.**

**Программы внеурочной деятельности в поддержку предмета «Физическая культура»**

**«Футбэг»**

(программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

для обучающихся 1-4 классов)

*Васильева Наталья Васильевна,*

*учитель физической культуры*

*БОУ г. Омска «СОШ № 15»*

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* проявляет интерес к игровой двигательной активности для развития своих физических навыков,
* придерживается правил честной игры и может оценивать свои поступки и поступки сверстников в игровой деятельности;

*метапредметные:*

* изготавливает инвентарь одним из предложенных способов,
* демонстрирует командное взаимодействие на игровой площадке через ролевое поведение,
* владеет техникой приёма и передачи мяча при игре в футбэг
* получает опыт участия в соревнованиях по футбэгу

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Летучий носок | 1 |
| 2 | Вяжем мяч сами | 3 |
| 3 | Футбэг в кругу | 4 |
| 4 | Футбэг через сетку | 4 |
| 5 | Командные соревнования по футбэгу (итоговое занятие) | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **14** |

**Содержание внеурочной деятельности**

1. **Летучий носок**

Групповая игра «Ассоциации» («Футбэг»; особенности игры; форма мяча и материал, из которого он сделан; правила игры). Коллективный просмотр видеофрагмента игры. Знакомство с правилами спортивной игры, экипировкой спортсменов и инвентарём. Оформление материалов, наработанных в группах «Этот загадочный футбэг».

1. **Вяжем мяч сами**

Свободное обсуждение вариантов изготовления мяча. Индивидуальное изготовление мяча на основе выбранного образца. Просмотр видеозаписи соревнований по футбэгу. Знакомство с этическими правилами игры. Совместное оформление правил игры и представление их на стенде.

1. **Футбэг в кругу**

Коллективное освоение техники владения мячом с соблюдением техники безопасности. Подбивание мяча ногой ниже колена, приём на стопу, подбивание мяча пяткой с приёмом на внутреннюю строну стопы, подбивание мяча носком стопы, приём на стопу. Освоение элементарных игровых трюков. Одиночная, парная, групповая игра в кругу. Самостоятельное совершенствование техники владения мячом и игровых трюков. Подготовка к соревнованиям.

1. **Футбэг через сетку**

Совершенствование техники игры в футбэг с усложнением задачи. Передача мяча стопой и приём мяча на подъём ноги через низкую сетку в парах. Свободное распределение в команды. Проведение командных мини-соревнований. Самостоятельное совершенствование техники игры и игровых трюков, подготовка к соревнованиям.

1. **Командные соревнования (итоговое занятие)**

Проведение индивидуальных и командных соревнований по футбэгу по упрощённым правилам. Групповая рефлексия. Оформление фотогазеты по итогам соревнований.

**«Роуп-скиппинг»**

(программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

для обучающихся 1-4 классов)

*Емельянова Ольга Бахтияровна,*

*учитель физической культуры*

*БОУ г. Калачинска «Гимназия № 1»*

*Калачинского муниципального района*

*Омской области*

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* формулирует свое понимание положительного воздействия двигательной активности на организм и включает самостоятельные занятия физическими упражнениями в свой режим дня,
* проявляет устойчивую мотивацию к освоению нового вида спорта;

*метапредметные:*

* выполняет физические упражнения со скакалкой для развития координационных и скоростных качеств,
* демонстрирует технику выполнения базовых прыжков роуп-скиппинга с соблюдением техники безопасности
* выстраивает позитивное взаимодействие со сверстниками при освоении нового вида спорта,
* составляет и демонстрирует на соревнованиях комбинацию индивидуальных прыжков с учетом уровня своей подготовки,
* участвует в соревнованиях по роуп-скиппингу.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Спортивные эстафеты со скакалкой. Разновидности прыжков в скиппинге. | 2 |
| 3 | Техника индивидуального прыжка вперёд и назад | 2 |
| 4 | Техника индивидуального прыжка ноги скрестно вперёд и назад | 2 |
| 5 | Техника индивидуального прыжка вперёд и назад руки скрестно вперёд «восьмёрка» | 2 |
| 6 | Техника индивидуальных прыжков с приземлением на две ноги и со сменой ног | 2 |
| 7 | Подготовка комбинации индивидуальных прыжков к соревнованиям | 2 |
| 8 | Соревнования по скиппингу. Комбинация индивидуальных прыжков через скакалку | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **14** |

**Содержание внеурочной деятельности**

1. **Спортивные эстафеты со скакалкой. Разновидности прыжков в скиппинге.** Комплекс общеразвивающих упражнений. Инструктаж по выполнению спортивной эстафеты со скакалкой. Командная спортивная эстафета разнообразных прыжков через скакалку. Самоанализ выполнения упражнений спортивной эстафеты: «Какие виды прыжков через скакалку удались лучше? За счёт чего? Какие виды прыжков не получались? Выскажите своё предположение, почему не получались эти прыжки?». Просмотр видеофрагментов соревнования по роуп-скиппингу как виду спорта. Классификация прыжков через скакалку: классические, на одной ноге, боком, в приседе, руки скрестно, с продвижением, со сменой ног, ноги скрестно, смешанные (проводятся на время), парные (скакалку вращает один спортсмен), парные (скакалку вращают оба участника), групповые (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников), «китайское колесо» (chinese wheel), двойной голландский прыжок (double dutch), «крест-накрест» (петля). Требования к одежде, обуви и инвентарю для занятий скиппингом.
2. **Техника индивидуального прыжка вперёд и назад.** Просмотручебноговидеофильма по технике выполнения индивидуального прыжка вперёд, назад. Индивидуальное освоение техники прыжка вперёд, назад в медленном темпе. Индивидуальное эталонное по собственным ощущениям выполнение прыжка вперёд, назад в разном темпе. Самоконтроль за техникой выполнения прыжка вперёд, назад. Корректировка техники выполнения прыжка. Самооценка физического состояния организма на занятии.
3. **Техника индивидуального прыжка ноги скрестно вперёд и назад.** Просмотручебноговидеофильма по технике выполнения индивидуального прыжка скрестно вперёд, назад. Индивидуальное освоение техники прыжка вперёд, назад в медленном темпе. Индивидуальное эталонное по собственным ощущениям выполнение прыжка скрестно вперёд, назад в разном темпе. Чередование прыжков вперёд и скрестно вперёд; назад и скрестно назад в разном темпе. Игровые задания и эстафеты на освоение техники прыжков. Самоконтроль за техникой выполнения прыжка скрестно вперёд, назад. Корректировка техники выполнения прыжка. Самооценка физического состояния организма на занятии.
4. **Техника индивидуального прыжка вперёд и назад руки скрестно вперёд «восьмёрка».** Показ техники выполнения индивидуального прыжка вперёд и назад руки скрестно вперёд «восьмёрка». Индивидуальное освоение техники прыжка в медленном темпе. Индивидуальное эталонное по собственным ощущениям выполнение прыжка в разном темпе. Чередование прыжков вперёд и скрестно вперёд, руки скрестно вперёд «восьмёрка»; назад и скрестно назад, руки скрестно вперёд «восьмёрка» в разном темпе. Игровые задания и эстафеты на освоение техники прыжков. Работа в парах, взаимоконтроль за техникой выполнения прыжков. Корректировка техники выполнения прыжков. Самооценка физического состояния организма на занятии.
5. **Техника индивидуальных прыжков с приземлением на две ноги и со сменой ног.** Показ техники выполнения индивидуальных прыжков на две ноги и со сменой ног. Индивидуальное освоение техники прыжков в медленном темпе. Индивидуальное эталонное по собственным ощущениям выполнение прыжка в разном темпе. Чередование ранее изученных прыжков с прыжками на две ноги и со сменой ног в разном темпе. Работа в парах, взаимоконтроль за техникой выполнения разных видов прыжков. Игровые задания и эстафеты на освоение техники прыжков. Корректировка техники выполнения прыжков. Самооценка физического состояния организма на занятии.
6. **Подготовка комбинации индивидуальных прыжков к соревнованиям.** Составление схемы комбинации разных видов прыжков. Преобразование схемы комбинации в двигательное действие. Корректировка схемы. Работа в парах, видеозапись выполнения комбинации прыжков. Корректировка техники выполнения прыжков, отработка освоенных упражнений и составленной комбинации прыжков.
7. **Соревнования по скиппингу.** Инструктирование участников по правилам судейства соревнований по роуп-скиппингу. Демонстрация освоенных упражнений и комбинации прыжков. Подведение итогов соревнований. Групповая рефлексия «Большие возможности маленькой скакалки».

**«Русская лапта»**

(программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

для обучающихся 5-6 классов)

*Шваб Давид Александрович,*

*учитель физической культуры*

*ОУ «Таврическая школа»*

*Таврического муниципального района*

*Омской области*

**Планируемые результаты**

*личностные*

* осознает значимость двигательной активности в развитии основных физических качеств,
* способен к проявлению доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживанию в процессе игрового взаимодействия со сверстниками;

*метапредметные результаты:*

* овладение умениями сохранять цель и задачи учебных занятий и        находить наиболее эффективные способы достижения результата,
* понимает причины индивидуального и командного успеха/неуспеха в соревновательной деятельности,
* владеет основами технико-тактических действий разных игровых ролей,
* сможет  адекватно оценивать собственное поведение и поведение сверстников во время соревнований;

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении | 1 |
| 2 | Правила игры в русскую лапту. Жесты судьи | 1 |
| 3 | Виды передачи мяча в лапте. Игра в русскую лапту | 2 |
| 4 | Виды ударов по мячу битой. Игра в русскую лапту | 2 |
| 5 | Удары битой по мячу на точность. Игра в русскую лапту | 2 |
| 6 | Виды подачи мяча. Удары битой по мячу. Игра в русскую лапту | 2 |
| 7 | Групповые и командные действия в защите и нападении. | 2 |
| 8 | Соревнования по русской лапте | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **14** |

**Содержание внеурочной деятельности**

1. **Правила игры в русскую лапту. Жесты судьи.** Игра по станциям «Русская лапта в России»: появления и развития русской лапты в России; особенности инвентаря; причины травм и их профилактика; правила игры в русскую лапту; правила безопасности при игре; жесты судьи.
2. **Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.** Освоение стойки игрока. Самоконтроль за положением тела игрока при подаче, ловле и передаче мяча по ощущениям. Освоение способов держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Выполнение передвижений по разметке игрового поля. Выполнение ловли и передачи мяча. Освоение упражнений для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
3. **Виды передачи мяча в лапте. Игра в русскую лапту.** Выполнение передачи мяча в парах, тройках после перемещений, в падении, сидя, сбоку. Выполнение беговых упражнений из различных исходных положений. Выполнение передачи мяча партнеру, стоя на месте после перемещений: по силе (слабые, средние, сильные); на расстояние (длинные, короткие и средние); по направлению передачи (прямые, диагональные, поперечные, ответные). Подвижные игры на закрепление видов передачи мяча. Игра в русскую лапту.
4. **Виды ударов по мячу битой. Игра в русскую лапту.** Освоение техники ударов круглой и плоской битой по мячу с боку в разные стороны, по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Отработка удара мяча на дальность Выполнение ударов по различным квадратам. Освоение тактика игры. Двусторонняя игра в русскую лапту.
5. **Удары битой по мячу на точность. Игра в русскую лапту.** Отработка ударов по мячу круглой и плоской битой в игровой ситуации в разные стороны (влево, вправо, по центру). Отработка технических и тактических приемов игры. Отработка ударов снизу и сверху за контрольную линию. Выполнение специальных упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Передача и ловля мяча с перемещением. Двусторонняя игра в русскую лапту.
6. **Виды подачи мяча. Удары битой по мячу. Игра в русскую лапту.** Освоение техники подачи мяча ударом по мячу круглой и плоской битой в игровой ситуации, в разные стороны (влево, вправо, по центру) по лежащему мячу. Подвижные игры по отработке техники подачи мяча. Двусторонняя игра в русскую лапту.
7. **Групповые и командные действия в защите и нападении.** Выбор игровой позиции с учетом места и способов перемещения приближающегося или удаляющегося игрока команды бьющих на передачу мяча по согласованию с партнером по команде. Выбору направления и скорости перебежек одного, двух и более игроков с применением ложных движений, рывков и внезапных остановок. Отработка тактических схем игры в группе и команде.
8. **Соревнования по русской лапте.** Демонстрациятехнико-тактических умений и навыков ведения игры. Подведение итогов соревнования. Анализиндивидуальных и командных действий.

**«ГТО. Плавание»**

(программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

для обучающихся 5-11 классов)

*Доровко Александр Александрович,*

*учитель физической культуры*

*БОУ г. Калачинска «Гимназия № 1»*

*Калачинского муниципального района*

*Омской области*

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* способен к определению своей позиции и ответственному отношению при подготовке к сдаче спортивных испытаний комплекса ГТО;

*метапредметные:*

* владеет умениями оценивать своё функциональное состояние для подбора режима индивидуальных нагрузок,
* умеет отобрать и выполнить комплексы физических упражнений на развитие координации и гибкости,
* способен выполнить имитационные упражнения для отработки стилей плавания,
* способен проплывать различные отрезки 50 метровой дистанции одним / двумя / тремя стилями плавания с соблюдением методики сдачи спортивного испытания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Подвижные игры в воде | 1 |
| 2 | Техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов | 1 |
| 3 | Плавательная подготовка | 4 |
| 4 | Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **8** |

**Содержание внеурочной деятельности**

**1. Подвижные игры в воде.** Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде во время подвижных игр. Имитация техники плавания разными способами в процессе коллективных подвижных игр «Морской бой», **«**Охотники и утки», **«**Насос», **«**Удочка», **«**Водолазы», **«**Водное поло».

**2. Техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.** Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений. Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений. Баттерфляй. Брасс. Движения ногами, движения руками и дыхание, согласование движений. Индивидуальный подбор техники плавания для сдачи норм ГТО.

**3. Плавательная подготовка.** Выполнение общеразвивающих, специальных и имитационных плавательных упражнений. Отработка техники плавания для сдачи спортивных испытаний комплекса ГТО. Самоконтроль за общим согласованием движений рук, ног и дыхания; за амплитудой и скоростью движения.

**4. Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.** Выполнение контрольных упражнений. Выполнение контрольных стартов – проплывание дистанции 50 метров одним из спортивных способом плавания.

**«Черлидинг»**

(программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

для обучающихся 5-7 классов)

*Баратова Алла Якуповна,*

*учитель физической культуры*

*БОУ г. Омска «СОШ № 55»*

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* способен к определению своей позиции и ответственному отношению при подготовке к сдаче спортивных испытаний комплекса ГТО;

*метапредметные:*

* владеет умениями оценивать своё функциональное состояние для подбора режима индивидуальных нагрузок,
* умеет отобрать и выполнить комплексы физических упражнений на развитие координации и гибкости,
* способен выполнить имитационные упражнения для отработки стилей плавания,
* способен проплывать различные отрезки 50 метровой дистанции одним / двумя / тремя стилями плавания с соблюдением методики сдачи спортивного испытания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Черлидинг как современный вид спорта | 1 |
| 2 | Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук. | 1 |
| 3 | Чир-прыжки | 1 |
| 4 | Комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами на месте и с перестроением | 2 |
| 5 | Хореография, танцевальные шаги с базовыми движениями рук на 8 счётов | 2 |
| 6 | Составление и выполнение танцевальной композиции с помпонами. | 4 |
| 7 | Показательное выступление на школьных спортивных соревнованиях | 1 |
|  | **ВСЕГО:** | **12** |

**Содержание внеурочной деятельности**

**1. Черлидинг как современный вид спорта.** История развития черлидинга за рубежом и в России. Основные направления в черлидинге. Костюм черлидера. Кодекс черлидера. Правила соревнований по программам «ЧИР». Роль и значение группа черлидеров в школьном спортивном клубе.

**2. Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук.** Выполнение упражнений на развитие гибкости, выносливости. Освоение базовых положений кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп». Освоение базовых положений ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение «поп-ту». Основная стойка, стойка кулаки на бедра, стойка «ти». Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Перестроение базовыми шагами в шеренгу, колонну, круг, ромб, квадрат, в рассыпную из колонны, в шеренгу по 2- 3-4 человека по команде и под разный музыкальный ритм с включением базовых движений кистей и рук и словом.

**3. Чир-прыжки.** Выполнение упражнений на развитие гибкости, выносливости и силовых способностей. Освоение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «абстракт», «стредл», «так». Выполнение чир-прыжков в комбинации с базовыми шагами и движениями кистей и рук для развития чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания. Выполнение упражнений на расслабление мышц ног и корпуса.

**4. Комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами на месте и с перестроением.** Выполнение физических упражнений на развитие силы мышц, гибкости и координации. Выполнение упражнений с гантелями для развития мышц плечевого пояса. Разучивание связок с использованием основных движений в черлидинге с помпонами на месте и с перестроением. Закрепление техники основных базовых чир-прыжков, базовых шагов при выполнении общеразвивающих упражнений. Развитие чувства ритма, координации движений, артистичности в условиях смены темпа и ритма музыки.

**5. Хореография, танцевальные шаги с базовыми движениями рук на 8 счётов.** Разучивание связок с использованием основных движений в черлидинге с помпонами на месте и с перестроением. Закрепление техники основных базовых чир-прыжков, базовых шагов при выполнении хореографических движений. Развитие чувства ритма, координации движений, артистичности при выполнении танцевальных связок и комбинаций в устойчивом ритме под музыку с движениями рук, ног и туловища. Групповое составление и схематичное изображение танцевальных связок и комбинаций основных движений в черлидинге в сочетании движений с выбранной музыкой и словом.

**6. Отработка танцевальной композиции с помпонами.** Разучивание и корректировка танцевальных связок и составленной комбинации основных движений в черлидинге в парах, четверках. Работа над артистичностью, выразительностью движений рук, ног и туловища. Взаимоконтроль за выполнением составленной композиции.

**7. Показательные выступления.** Демонстрация танцевальных связок и комбинации основных движений в черлидинге в четверках. Взаимооценка выполнения танцевальных связок и комбинации основных движений в черлидинге. Групповое выполнение танцевальных связок и комбинации основных движений в черлидинге для подготовки к выступлению на школьных спортивных соревнованиях.

**«Подготовка к решению теоретических заданий олимпиады**

**по физической культуре на муниципальном этапе»**

(программа общеинтеллектуального направления

для обучающихся 7-8 классов)

*Баратова Алла Якуповна,*

*учитель физической культуры*

*БОУ г. Омска «СОШ № 55»*

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* проявляет активный интерес к участию в интеллектуальных конкурсах,
* может сформулировать значимость данной программы для достижения своих образовательных целей по предмету;

*метапредметные:*

* умеет понять смыл поставленного вопроса в олимпиадном задании,
* умеет выбрать и обосновать логику решения олимпиадного задания,
* владеет эффективными приёмами запоминания теоретического материала по трудным разделам программы,
* умеет отличить верно выполненное задание от неверного,
* умеет с помощью учителя ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Диагностическое тестирование по предмету | 1 |
| 2 | Анализ формулировок и принципы построения олимпиадных теоретических заданий по физической культуре | 1 |
| 3 | Решение олимпиадных теоретических заданий закрытого типа | 2 |
| 4 | Решение олимпиадных теоретических заданий открытого типа | 3 |
| 5 | Комплекс физических упражнений для стабилизации психологического и эмоционального состояния в период подготовки и проведения предметной олимпиады | 1 |
|  | **ВСЕГО:** | **8** |

**Содержание внеурочной деятельности**

1. **Диагностическое тестирование по предмету.** Индивидуальное решение тестовых заданий, в том числе с содержанием «за пределами» школьной программы по физической культуре. Анализ результатов тестирования. Результаты участияобучающихся школы в предметной олимпиаде по физической культуре на разных уровнях.
2. **Анализ формулировок и принципы построения олимпиадных теоретических заданий по физической культуре.** Знакомство с правилами проведения муниципального этапа предметной олимпиады по физической культуре. Общая характеристика проведения теоретической части предметной олимпиады. Сравнительная характеристика принципов составления теоретических вопросов, анализ примеров и оформления ответов.
3. **Решение олимпиадных теоретических заданий закрытого типа.** Освоение приёмов смыслового чтения текста задания; понимание смысла вопросов через определение в нем ключевых слов и словосочетаний; определение принципа составления тестового задания и оформления правильного ответа. Анализ вариантов решений олимпиадных заданий закрытого типа, нахождение ошибок и определение причин неправильного решения или оформления ответа. Тренинг по решению олимпиадных заданий закрытого типа по физической культуре с использованием демоверсий открытых информационных сервисов.

**Решение олимпиадных теоретических заданий открытого типа.** Характеристика особенностей решения и оформления ответа на задания закрытого типа. Освоение приемов ответа на вопросы или задания открытого типа: заполнение простых и комбинированных таблиц, работа с иллюстрациями (рисунками, фотографиями, «опорными конспектами», схемами, диаграммами, картами и т.п.), сравнительно-аналитическая работа с использованием иллюстраций или таблиц разных источников, творческое использование известных знания в новой ситуации на основе исключения, аналогии. Особенности ответа на открытые вопросы, связанные с определением понятий и терминов. Критерии качества текста письменных ответов на открытые вопросы: точность, краткость, релевантность. Анализ вариантов решений олимпиадных заданий открытого типа, нахождение ошибок и определение причин неправильного решения или оформления ответа. Тренинг по решению олимпиадных заданий открытого типа по физической культуре с использованием предложенного алгоритма решения заданий такого типа и демоверсий открытых информационных сервисов.

1. **Комплекс физических упражнений для стабилизации психологического и эмоционального состояния в период подготовки и проведения предметной олимпиады.** Индивидуальное описание психологического и эмоционального состояние в период подготовки и выполнения контрольных или проверочных работ по школьным предметам. Определение признаков стресса или школьного страха, прогнозирование негативных явлений, оказывающих влияние на физическое, эмоциональное и психическое здоровье. Освоение гимнастики против стресса. Освоение дыхательных упражнений против стресса. Освоение мимической гимнастики.

**Раздел II.**

**Программы внеурочной деятельности в поддержку предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**«Поход выходного дня»**

(программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

для обучающихся 5 класса)

*Музыка Галина Анатольевна,*

*учитель физической культуры*

*ОУ «Таврическая школа»*

*Таврического МР Омской области*

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* демонстрирует активный интерес к предстоящему походу и уважительное отношение к участникам похода,
* может оценивать свои поступки и поступки сверстников в условиях похода;

*метапредметные:*

* знает и применяет основные правила укладки рюкзака,
* может организовать игровую деятельность в условиях похода,
* соблюдает правила в разных видах игрой деятельности,
* владеет техникой движений для преодоления препятствий в походе
* применяет гигиенические правила при приеме пищи в условиях похода

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Как правильно уложить вещи в рюкзак | 1 |
| 2 | Режим питания в условиях похода | 1 |
| 3 | Учимся преодолевать препятствия в пешем походе | 1 |
| 4 | Во что поиграть в походе | 2 |
| 5 | Поход выходного дня в парковую зону | 6 |
| 6 | Оформление фотогазеты по итогам похода выходного дня | 1 |
|  | **ВСЕГО:** | **12** |

**Содержание внеурочной деятельности**

1. **Как правильно уложить вещи в рюкзак.** Игра по кругу «Я возьму с собой в поход…» с объяснением назначения названного предмета в пешем походе. Составление основных правил правильной укладки рюкзака с использованием демонстрационной таблицы. Индивидуальная отработка приемов укладки рюкзака в свободном темпе и на время.
2. **Режим питания в условиях похода.** Суточная норма продуктов для юного туриста; распределение по калорийности на завтрак, обед и ужин. Игра по станциям «Организация питания в походе»: выбор продуктов для приема пищи в походе выходного дня, расчет калорийности выбранных продуктов, условия хранения продуктов, гигиенические правила приема пищи, правила утилизации отходов после приема пищи.
3. **Учимся преодолевать препятствия в пешем походе.** Отработка в спортивном зале порядка и темпа движения группы в пешем походе. Освоение техники движений, имитирующих преодоление заболоченного участка маршрута, лесных зарослей и завалов, водной переправы по клади. Отработка способов самостраховки при преодолении разных видов препятствий.
4. **Во что поиграть в походе.** Командное взаимообучение любимым подвижным играм. Классификация игр в походе. Обучение подвижным играм с имеющимся в походе инвентарем. Обучение подвижным играм без использования инвентаря. Разработка ребусов, сканвордов и других интеллектуальных игр для использования на привале в пешем походе. Организация спортивных соревнований.
5. **Поход выходного дня в парковую зону.** Отработка порядка и темпа движения группы в условиях реального пешего похода в парковую зону. Преодоление специально смоделированных препятствий: заболоченного участка маршрута, лесных зарослей и завалов, водной переправы по клади. Командные соревнования по преодолению препятствий в походе. Организация питания в условиях похода с соблюдением гигиенических правил. Самоорганизация игр разной направленности. Проведение закаливающих процедур.
6. **Оформление фотогазеты по итогам похода выходного дня.** Подведение итогов похода выходного дня. Составление текстов под фотографиями на основе эмоций, испытанных в походе выходного дня. Описание события на основе оформленной фотогазеты.

**«Я – волонтёр»**

(программа социального направления для обучающихся 5-6 классов)

*Рыбьякова Г.И.,*

*социальный педагог*

*БОУ «Пологрудоская СОШ»*

*Тарского МР Омской области*

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* может сформулировать своё понимание и личную значимость участия в волонтерской деятельности

*метапредметные:*

* может предложить и обсудить идею проведения социально-значимой акции по пропаганде у подростков ценности здорового образа жизни,
* умеет осуществлять совместное планирование социально-значимой акции,
* выполняет действия в рамках отведенной проектной роли при подготовке акции,
* владеет разными формами и видами презентации разработанной социально-значимой акции

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Разработка идей проведения социально-значимой акции «Мы выбираем жизнь!» | 1 |
| 2 | Как спланировать проведение социально-значимой акции | 2 |
| 3 | Подготовка к проведению социально-значимой акции | 2 |
| 4 | Обсуждение форм презентации разработанной акции | 1 |
| 5 | Изготовление рекламных объявлений о проведении акции | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **8** |

**Содержание внеурочной деятельности**

1. **Разработка идеи проведения социально-значимой акции «Мы выбираем жизнь!».** Мозговой штурм по выдвижению идей проведения социально-значимой акции. Презентация и оценка выдвинутых идей по предложенным критериям.
2. **Как спланировать проведение социально-значимой акции.** Знакомство с алгоритмом планирования и проведения социально-значимой акции. Определение цели и задач социально-значимой акции «Мы выбираем жизнь!». Определение результатов акции и способов их оценки. Коллективное планирование акции для решения поставленных задач. Определение ответственных за подготовку и сроки проведения мероприятий в рамках акции. Анализ необходимых ресурсов для проведения акции, способы привлечения недостающих ресурсов.
3. **Подготовка к проведению социально-значимой акции.** Разработка материалов, необходимого реквизита, сценария проведения акции, привлечение необходимых ресурсов в соответствии с планом подготовки социально-значимой акции. Обсуждение промежуточных результатов совместной деятельности по подготовке акции.
4. **Обсуждение форм презентации разработанной акции.** Виды и формы информационного сопровождения социально-значимой деятельности: заметка в школьной газете, создание веб-страницы социально-значимой акции, рекламное объявление, информационное письмо, пресс-релиз.
5. **Реализация разных форм презентации разработанной акции.** Составление рекламного объявления информационного письма, пресс-релиза и заметки в школьную газету о целях и сроках проведения социально-значимой акции «Мы выбираем жизнь!». Размещение информационных средств в открытых источниках.

**«Безопасное колесо. Вождение велосипеда»**

(программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

для обучающихся 6-7 классов)

*Солотюшин Сергей Васильевич,*

*учитель ОБЖ*

*МКОУ «Кутузовская СОШ»*

*Шербакульского МР Омской области*

**Планируемые результаты**

*личностные:*

* формулирует своё понимание личной ответственности как водителя велосипеда по предупреждению опасных дорожных ситуаций

*метапредметные:*

* может адекватно оценивать учебную дорожную ситуацию и принимать правильное решение с применением правил дорожного движения,
* владеет умениями фигурного вождения велосипеда,
* применяет технику фигурного вождения велосипеда при преодолении учебной дистанции на время

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Подготовка велосипеда к вождению. Техника безопасности при вождении велосипеда | 1 |
| 2 | Техника фигурного вождения велосипеда | 3 |
| 3 | Отработка техники преодоления трудных участков дистанции | 2 |
| 4 | Преодоление учебной дистанции на велосипеде | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **8** |

**Содержание внеурочной деятельности**

1. **Подготовка велосипеда к вождению. Техника безопасности при вождении велосипеда.** Материальная часть велосипеда. Установка сиденья по своему росту, проверка технического велосипеда, элементарные способы устранения мелких неполадок. Техника посадки на велосипед, начало движения, использование тормозов во время движения и остановки транспортного средства. Овладение навыками вождения велосипеда с использованием двух рук одновременно.
2. **Техника фигурного вождения велосипеда.** Знакомство и отработка простых элементов фигурного вождения велосипеда: «Коридор из коротких досок», «Коридор из длинных досок», «Качели», «Перевоз предмета», «Ворота», «Восьмерка», «Трясун», «Змейка», «Желоб», «Слалом», «Корыто с песком», «Круг», «Наклонная доска», «Квадрат»; условные обозначения элементов фигурного вождения велосипеда в маршрутном листе. Порядок преодоления простых элементов фигурного вождения. Тренировка в преодолении элементов фигурного вождения в автогородке. Система штрафов за неверно выполненный или невыполненный элемент. Самоанализ и корректировка выполнения элементов фигурного вождения.
3. **Отработка техники преодоления трудных участков дистанции.** Знакомство и отработка трудных элементов фигурного вождения велосипеда: «Проезд под планками», «Волнообразная доска», «Прямая дорожка из конусов», «S-образная дорожка», «Прицельное торможение», скачок передним колесом через препятствие; условные обозначения элементов фигурного вождения велосипеда в маршрутном листе. Тренировка в преодолении трудных элементов фигурного вождения в автогородке. Система штрафов за неверно выполненный или невыполненный элемент. Самоанализ и корректировка выполнения элементов фигурного вождения.
4. **Преодоление учебной дистанции на велосипеде.** Отработка элементов фигурного вождения велосипеда с использованием маршрутного листа.Преодоление учебной дистанции виндивидуальном темпе и на скорость.

**Раздел III.**

**Программы деятельности школьных ученических сообществ**

**Программа деятельности**

**школьного спортивного клуба «Радуга»**

**БОУ г. Омска «Гимназия № 76»**

**Пояснительная записка**

Программа «Школьный спортивный клуб «Радуга» разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов, а также в соответствии с Письмом Минобрнауки РФ и Минспорттуризма РФ от 10 августа 2011 года №№ МД-1077/19, НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления развития личности и является формой организации деятельности современного школьного ученического сообщества.

Программа разработана для обучающихся 1-11 классов, которые:

* проявляют повышенный интерес к занятиям физической культурой и школьным спортом и организации спортивных праздников и соревнований;
* проявляют интерес к учебным исследованиям и проектной деятельности;
* мотивированы на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного, медицинского профиля или в области журналистики и PR-технологий.

Программа школьного спортивного клуба направлена на привлечение обучающихся гимназии к систематическим занятиям физической культурой и школьным спортом; популяризацию среди школьников традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обу­чающихся ценности здорового образа жизни, успешную социализацию, а также для привлечения всех участников образовательных отношений к занятиям физической культурой и спортом и двигательной активности.

Программа школьного спортивного клуба составлена на модульной основе, что позволяет максимально учитывать специфику развития обучающихся на каждом уровне общего образования и формировать социально компетентную личность на основе учёта возрастных характеристик и индивидуальных особенностей школьников.

**Цель программы –** создание условий для сохранения, укрепления и развития физического, психологического и социального здоровья обучающихся, для формирования у них здоровьесберегающего мышления и интереса к двигательной активности, физкультуре и спорту, для успешной социализации школьников через вовлечение в физкультурно-оздоровительную деятельность гимназии и разнообразные культурно-образовательные события.

**Задачи программы:**

* привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, разным видам двигательной активности;
* формировать у школьников ценностные ориентации, эстетические идеалы и основные идеи современной физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
* предоставить школьникам возможность включиться в социальные практики поисковой исследовательской и проектной деятельности;
* способствовать получению опыта позитивного межличностного общения в процессе разновозрастного взаимодействия в разных направлениях и видах деятельности ученического сообщества;
* формирование школьных спортивных команд по разным видам спорта для участия в различных спортивных играх и соревнованиях различного уровня;
* выявлять и поддерживать управленческую и социальную активность участников школьного клуба в различных видах совместной деятельности.

**Планируемые результаты:**

*Личностные:*

* понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
* проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* потребность в физическом самосовершенствовании, в занятиях спортивно-оздоровительной направленности;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

*Метапредметные результаты:*

* осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
* анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
* проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
* опыт участия в разработке и реализации учебно-исследовательских комплексных проектов с выявлением в них проблем здоровья и путей их решения.

**Содержание программы**

Программа деятельности школьного спортивного клуба «Радуга» реализуется с учетом следующих ценностных ориентиров:

*патриотизм -* любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, своей школе посредством стремления служить ее интересам, защищать ее достоинство на различных конкурсах и соревнованиях; уважения к спортивным традициям страны, муниципального района, школы;

*социальная солидарность* - доверие к людям, справедливость, милосердие, честь, достоинство, характерных для взаимоотношений в команде как в период спортивных побед, так и поражений;

*семья* - любовь и верность, здоровье, уважение к родителям, забота о старших и младших, проявляющихся в различных формах совместной спортивно-оздоровительной деятельности, в процессе реализации волонтерских инициатив;

*труд и творчество* - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, в том числе в деле достижения физического совершенствования, спортивных результатов и побед;

*наука* - ценность знания, стремление к истине, научная картина мира, приобретаемых в процессе проведения учебных исследований, разработки проектов;

*природа* - эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание, эффективно формируемое в туристическо-краеведческой деятельности.

Программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность гимназистов рассматривается как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий. Родители активно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительному влиянию на результативность освоения данной программы в целом.

**Виды деятельности обучающихся в рамках программы**

игровая, познавательная, досугово-развлекательная (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; судейская практика; туристско-краеведческая деятельность; волонтерство.

**Образовательные формы, предусмотренные в программе**

экскурсии, спортивные секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, учебные исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

В процессе прохождения программы, наряду с традиционными занятиями используются современные образовательные технологии: деловые, ролевые, интеллектуальные игры, квесты, тренинги, исследовательская и проектная деятельность обучающихся, ИКТ-технологии и др., происходит процесс интеграции урочной и внеурочной деятельности на основе системно-деятельностного подхода, как методологической основы ФГОС.

**Интеграция содержания программы деятельности школьного спортивного клуба «Радуга» в урочной и внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название модуля программы** | **Урочная деятельность** | **Внеурочная деятельность** |
| «Баскетбол» | уроки физической культуры | Спортивная секция, соревнования |
| «Волейбол» | уроки физической культуры | Спортивная секция, соревнования |
| «Оздоровительная аэробика» | 3 час физической культуры | Спортивная секция, соревнования, показательные выступления, сопровождение соревнований, проектная деятельность |
| «Лапта» | 3 час физической культуры | Спортивная секция, соревнования, проектная деятельность |
| «Футбол» | уроки физической культуры | Спортивная секция, соревнования |
| «ОФП» | уроки физической культуры | Спортивная секция, проектная деятельность |
| «Регби» | 3 час физической культуры | Спортивная секция, соревнования |
| «Флорбол» | - | Спортивная секция, соревнования, проектная деятельность |
| «Каратэ» | - | Спортивная секция, соревнования, проектная деятельность |
| «Греко-римская борьба» | - | Спортивная секция, соревнования, учебные исследования |
| Лидерство через физическую культуру и спорт | Учебные игры на уроках | Инструкторская и судейская практика на соревнованиях, волонтерская деятельность, организация и проведение соревнований |
| Спортивный пресс-центр | Работа с текстами на уроках русского языка и литературы, освоение компьютерных программа на уроках информатики, уроки рисования, уроки музыки | Творческие проекты, составление пресс-релизов, ведение в прямом эфире спортивных комментариев матчей и соревнований, разработка дизайна рекламной продукции клуба, логотипа клуба, лозунгов, гимна клуба, подборка аудиосопровождения, подготовка презентаций и отчетов |
| Спортивная медицина | Уроки биологии | Учебные исследования и проекты, ученические конференции, посещение лабораторий |
| Психологическая помощь | - | Тренинги командообразования, тренинги разрешения конфликтов и т.д. |

**Модули программы внеурочной деятельности**

«Школьный спортивный клуб»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модули программы** | | **Часы по классам** | | | | | | | | | | | | **Общее**  **кол-во**  **часов** | **Педагог, реализующий модуль** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |  |
| Модуль | Спортивная секция «Баскетбол» |  |  |  | |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | **6** | Учитель ФК |
| Модуль | Спортивная секция «Лапта» |  |  |  |  | | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | **3** | Учитель ФК |
| Модуль | Спортивная секция «Волейбол» |  | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  | **18** | Тренер-преподаватель |
| Модуль | Спортивная секция «Оздоровительная аэробика» | 1 | 1 | 1 | 1 | |  |  |  |  |  |  |  | **4** | Тренер-преподаватель |
| Модуль | Спортивная секция «Спортивные веселинки» |  |  |  |  | | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **2** | Учитель ФК |
| Модуль | Спортивный кружок «Веселый мяч» | 1 | 1 | 1 | 1 | |  |  |  |  |  |  |  | **4** | Учитель ФК |
| Модуль | Спортивная секция «Каратэ» | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | **36** | Спортивный инструктор, тренер |
| Модуль | Спортивная секция «Греко-римская борьба» | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **66** | Спортивный инструктор, тренер |
| Модуль | Спортивная медицина |  |  |  |  | |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | **4** | Учитель биологии, мед. работник, учитель ОБЖ |
| Модуль | Лидерство через ф.к. и спорт | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** | Учитель ФК |
| Модуль | Спортивная секция «Футбол» | 6 | 6 | 6 | 6 | |  |  |  |  |  |  |  | **24** | Тренер-преподаватель |
| Модуль | Спортивный пресс-центр |  |  |  |  | |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **5** | Учитель информатики, русского языка и литературы |
| Модуль | Психологическая помощь | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** | Педагог - психолог |
| Модуль | Родительский клуб «Школа родительской мудрости» | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** | Учитель ФК, классный руководитель, педагог-психолог, соц. педагог, мед. работник |
| Модуль | Спортивная секция «Регби» |  |  |  | 2 | | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | **8** | Учитель ФК, |
| Модуль | Спортивная секция «Флорбол» |  | 3 | 3 | 3 | | 3 |  |  |  |  |  |  | **12** | Тренер- преподаватель |
| Модуль | «Группа здоровья» | Жители микрорайона | | | | | | | | | | | | | Учитель ФК |

Занятия ориентированы на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они по­строены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Каждое занятие в рамках освоения программы состоит из трех частей: подготовитель­ной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя актуализацию имеющихся знаний и включение обучающихся в процесс целеполагания. В основной части занятия, обучающиеся знакомятся с содержанием различных учебных задач, в том числе проектного или исследовательского характера, выбирают уровень их выполнения (базовый или повышенный), анализируют их, взаимодействует в процессе их выполнения, коллективно решают. Заключительная часть занятия используется для подведения итогов, рефлексии.

**План работы школьного спортивного клуба «Радуга»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятие**  **(ответственный)** | **Сроки**  **проведения** | **Участники** |
| **Информационно-организационная работа** | | | |
| 1. | - анализ педагогического состава ШСК, обеспечение ШСК педагогическими кадрами.  *(председатель Совета клуба)* | август - сентябрь | Совет клуба, педагогические работники |
| 2. | - составление и утверждение плана работы ШСК на 2018-2019 уч. год (план работы ШСК, план спортивно массовых мероприятий);  - составление расписания работы ШСК (общее расписание, индивидуальное расписание педагогов и специалистов ШСК);  - планирование встреч с известными спортсменами.  *(председатель Совета клуба)* | сентябрь | Совет клуба, педагогические работники, агенты известных спортсменов |
| 3. | - оформление информационного стенда клуба;  -размещение информации о деятельности клуба (расписание секций, отчеты о проведении соревнований, об участии команд в соревнованиях) на сайте гимназии;  - презентация деятельности клуба на классных часах, родительских собраниях, в микрорайоне, для потенциальных спонсоров;  - принятие новых членов клуба;  - пополнение материалов виртуального музея спорта;  - чествование спортсменов гимназии, добившихся высоких результатов - парад-алле.  *(Пресс-центр, Совет клуба)* | в течение года | Совет клуба, члены клуба, участники образовательных отношений гимназии, жители микрорайона, социальные партнеры |
| **Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа** | | | |
| 4. | - подготовка спортивно-массовых мероприятий ШСК (разработка сценариев и плана подготовки, проведения соревнований);  - обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях, комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях;  - проведение соревнований;  - анализ, подведение итогов.  *(Совет клуба)* | в течение года | Члены клуба, жители микрорайона, социальные партнеры |
| 5. | Подготовка к участию в городском фестивале школьных спортивных клубов | ноябрь | Совет клуба,  инициативная группа |
| 6. | Общешкольная Спартакиада «Кубок директора:  - первенство гимназии по футболу;  - «Быстрее, выше, сильнее» - уровень физической подготовленности (прыжок в длину с места, челночный бег, поднимание туловища);  - первенство гимназии по «Перестрелке»;  - первенство гимназии по пионерболу;  - «Папа, мама, я – спортивная семья»;  - Шоу-турнир «Рыцарь года»;  - смотр строя и песни;  - конкурс «Грация»;  - первенство гимназии по волейболу;  - «Веселые старты»;  - подведение итогов Спартакиады, вручение переходящих кубков.  *(Совет клуба)* | в течение года | 1-11 классы, участники образовательных отношений |
| 7. | Информационно-просветительская кампания «Здоровье-путь к успеху»  - спортивная викторина;  - конкурс рисунков, плакатов, буклетов, соц. роликов, презентаций;  - фестиваль подвижных игр;  -анимационно-креативное проектирование «Я выбираю ЗОЖ»;  - участие в профессиональных конкурсах.  *(Совет клуба)* | апрель | 1-11 классы, участники образовательных отношений, жители микрорайона |
| 8. | Часы общения по вопросам ЗОЖ  *(Совет клуба)* | 1 раз в месяц | 1-11 классы |
| 9. | Проведение общешкольной утренней зарядки, флэш-моба  *(Совет клуба)* | Регулярно в течение учебного года | Члены клуба, 1-4 классы |
| 10. | Участие во всех этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.  *(Совет клуба)* | Октябрь-январь | 5-11 классы |
| 11. | - подготовка спортивных команд для участия в соревнованиях различного уровня, в окружном этапе городской спартакиады школьников;  - непосредственное участие в соревнованиях;  - анализ выступления команд.  *(председатель Совета клуба, педагоги ШСК)* | в течение года | Члены клуба |
| 12. | - общефизическая подготовка членов клуба;  - организация и проведение пробного тестирования норм ГТО;  - организация сдачи норм ГТО членами клуба в специализированных центрах.  *(председатель Совета клуба, педагоги ШСК)* | в течение года | Члены клуба |
| **Научно-исследовательская работа** | | | |
| 13. | - изучение влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека (ведение дневника самоконтроля);  - изучение истории развития физической культуры и спорта;  - разработка и реализация индивидуальных проектов, исследовательских материалов и участие в научно-практических конференциях, фестивалях, конкурсах физкультурно-спортивной направленности.  *(председатель Совета клуба, педагоги ШСК)* | в течение года | Члены клуба |
| **Социальное партнерство** | | | |
| 14. | - инициирование проведения совместных мероприятий, соревнований с другими ОО.  *(Совет клуба)* | в течение года | Члены клуба |
| 15. | - организация групп здоровья для взрослых;  - организация и проведение спортивных мероприятий с жителями микрорайона;  - участие команд гимназии в соревнованиях, проводимых в микрорайоне и на предприятиях.  *(Совет клуба)* | в течение года | Члены клуба, жители микрорайона, социальные партнеры |

**Программа деятельности**

**школьного спортивно-туристического клуба «Ирбис»**

**КОУ Омской области «Адаптированная школа-интернат № 17»**

**Пояснительная записка**

Программа школьного туристического клуба «Ирбис» разработана для обучающихся 5-11 классов с нарушением интеллекта.

Цель программы – нравственного и физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами спортивного туризма, подготовка их в области спортивного туризма и туристского многоборья, приобщение к природе родного края, к истории, к умению вести себя в природе или оказавшись в чрезвычайной ситуации.

Поставленные цели будет достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе:

* дать знания, умения и навыки по основам туристско-краеведческой деятельности;
* формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
* формировать навыки туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
* развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников;
* способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
* воспитывать культуру общения, заботливое и бережное отношение к родной природе;
* прививать интерес к спорту, занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
* воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

**Клубная форма работы даёт возможность одновременно заниматься детям разных возрастов, проявляющих интерес к спортивному туризму и краеведению. Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы, викторины, видео-просмотры, занятия, которые проводятся руководителем клуба в помещении школы или в местах проведения экскурсий.**

Целесообразность разработки данной программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Программа предполагает реализацию межпредметных связей, тесно переплетаясь с содержанием школьных предметов ОБЖ, география, математика, история, биология, физическая культура, СБО.

Программа предполагает тесную связь с родителями.В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях или родители выступают в роли организаторов.

**Планируемые результаты:**

*Личностные:*

* проявляет интерес к изучению истории родного края в процессе туристической деятельности,
* понимает ценность безопасного, здорового образа жизни,
* проявляет целеустремлённость, инициативность и трудолюбие при выполнении разных видов деятельности.

*Метапредметные:*

* получить навыки подготовки к походу;
* уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
* уметь оказывать первую медицинскую помощь;
* преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
* иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
* иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
* иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
* иметь опыт участия в походе в летний период;
* уметь подготовить и помочь провести туристический слет в рамках образовательного учреждения;
* знать методику судейства отдельных этапов;
* знать теорию и современные направления истории и географии родного края;
* знать технику безопасности, бережно относиться к природе.

**Содержание программы**

**Краеведение родного края. Изучение истории города, края.** Рельеф и климатические особенности родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

*Практические занятия:* Знакомство с картой области (края), страны. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**Основные исторические события Омска. Знакомство с местом основания города. Архитектурные памятники. Места, связанные с жизнью известных людей.** Практические занятия: **Составление маршрута и плана пешеходной экскурсии по историческому центру города.** Экскурсия по историческому центру города. Экскурсия в историко-краеведческий музей города. **Обсуждение экскурсии.**

**Природа Омска.** Природа родного края. Охрана природы. **Растительный и животный мир края. Современные проблемы экологии и охраны природы, пути их решения.** Практические занятия: **Составление проекта охраны одного из природных объектов родного края.**

**Культура Омска.** Наше наследие: культура Омска. **Этапы формирования культуры. Сохранившиеся культурные памятники: литературные, исторические, религиозные, фольклорные. Знаменитые деятели омской культуры – гордость нации.** Практическое занятие: **Подготовка сообщений об известных  деятелях культуры Омска.**

**Туристические возможности Омска.** Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю. **Развитие туристического дела в Омске. Основные виды туризма: пешеходный, водный, экскурсионный, экологический.** Практические занятия: **Составление картосхемы наиболее интересных туристических объектов своего населенного пункта, краеведческой тропы. Разработка туристического маршрута для группы школьников по одному из видов туризма.**

**Техника спортивного туризма.** Основы туристической подготовки учеников. Представление о туризме как способе познания окружающего мира. Развитие физической активности, укрепление здоровья.

**Виды туризма. Оздоровительный туризм. Познавательный (экскурсионный) туризм. Спортивный (экстремальный) туризм. В зависимости от цели, по ландшафтному и географическому признаку, по способу передвижения. Деловой туризм.**

Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил. *Практические занятия*: Тренировка и соревнования по технике спортивного туризма.

Пешеходный поход. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. *Практические занятия:*  Осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы; конкурс отчетов.

**Туристические веревочные узлы и их значение.** Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. *Практические занятия:* постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

**Туристическое снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода. Специфика подбора снаряжения для зимнего похода. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобность в переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Топографический набор. Фото-видео набор. Страховое снаряжение (страховочная система, карабин, спусковое устройство, жумар). *Практическое занятие:* Уход за снаряжением, его ремонт. Составление списка личного снаряжения.**

**Укладка рюкзака. Типы рюкзаков. Преимущество и недостатки. Рюкзаки самоделки. Правила размещения предметов в рюкзаке.** Практические занятия: **Правила укладки рюкзака. Игра «Кто быстрее соберёт рюкзак».**

**Туристический бивуак. Туристический лагерь и туристический быт. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погоды. Планирование и разведка места бивуака. Место для установки палатки, использование полиэтиленовой плёнки. Место для вещей в палатке. Правила установки палатки и организации туристического лагеря.** Выбор места для костров. Типы костров и их назначение. Топливо: способ заготовки. Укрытие дров от дождя. Техника безопасности при работе с пилой и топором. Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Свёртывание бивуака. Ямы для мусора. Уборка мусора. *Практические занятия:* Установка и сбор палатки. Тренировка в раскладывании костров.

**Организация питания в походе. Организация питания в однодневном походе и походе с ночлегом. Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов. Распределение продуктов между участниками. Знание ядовитых грибов, ягод, растений. Туристическое меню. З**начение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. ***Практическое занятие:* Составление туристического меню.** Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

**Одежда в походе.** Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе. Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

**Основы туристической подготовки. Требования к индивидуальному и групповому снаряжению. Правила соревнований. Основные элементы техники туризма.  *Практические занятия:* Выполнять основные виды верёвочного курса, организовывать этапы соревнований.**

**Медицина. Оказание первой медицинской помощи. Профилактика и оказание первой медицинской помощи при кровотечении, переохлаждении, обморожении, простудном заболевании, потёртости, ушибе, переломе, отравлении, тепловом ударе.** Основные приемы первой доврачебной помощи в условиях похода. *Практические занятия:* Тестирование по оказанию ПДП.

**Организация носилок. Назначение носилок. Материалы для организации носил. Узлы для организации носилок. *Практические занятия:* Организация носилок из подручных средств.**

**Транспортировка пострадавшего. Положения пострадавшего для транспортировки. Виды транспортировки: «На закорках», в рюкзаке, «Стульчик», на поперечной палке или верёвке, волокуша, носилки. *Практические занятия:* Транспортировка пострадавшего на носилках.**

**Безопасное поведение.**

**Правила поведения в природе.** Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписаные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

**Окружающая среда и факторы опасности.** Субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

**Безопасность в походах. Безопасность – основное требование ко всем туристическим путешествиям. Инструктаж по технике безопасности.** Причины возникновения опасных ситуаций в походах.

**Знаки бедствия. Кодовая таблица. Жестовая сигнализация. Упрощённые сигналы бедствия. Сигналы привлечения внимания. *Практические занятия:* Обозначения знаков бедствия подручными средствами. Рисование знаков бедствия.**

**Основы правил поведения в чрезвычайных ситуациях. Основные понятия. Характеристика чрезвычайных происшествий. Экстренные действия.** Определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. ***Практические занятия:*** анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия. **Обыгрывание ситуаций.**

**Ориентирование**

**Понятие и значение ориентирования. Определение понятия ориентирования. Ориентирование на местности. Спортивное ориентироваеие.**

**Топография.** Топографические карты и топографические знаки. **Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования. *Практическое занятие:*** Рисование топознаков.

**Карта, виды карт. Определение понятия карта. Отличие карты от плана. Определение понятия масштаб, легенда. Условные топографические обозначения.** Чтение топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.  ***Практические занятия:*** Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

**Компас. Определение понятия компас. Марки компасов. Пользование компасом в походе.** Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния. ***Практическое занятие:***  Определение азимута и заданных ориентиров. Ориентировать карту при помощи компаса.

**Ориентирование по компасу. Определения понятия азимут. Маршрутная и площадная съёмка местности, необходимое оборудование и снаряжение.** Параметры контроля качества топографической съемки. *Практическое занятие:* Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам.

**Спортивное ориентирование.** Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. *Практические занятия:* Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

**Ориентирование в сложных походных условиях.** Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом. *Практические занятия:*ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

**График проведения мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки проведения** | **Название мероприятий** |
| **1.** | **27 сентября** | **Школьные соревнования по технике пешеходного туризма «Туристическая тропа», посвящённые Всемирному Дню Туризма.** |
| **2.** | **Октябрь** | **Школьные соревнования по спортивному ориентированию на территории школы для учащихся и педагогических работников.** |
| **3.** | **Декабрь** | **Школьные соревнования по технике лыжного туризма «Туристическая лыжня» для учащихся и родителей.** |
| **4.** | **Февраль** | **Областные соревнования «Туристическая лыжня» для учащихся и педагогического состава.** |
| **5.** | **7 апреля** | **Школьные зальные соревнования по технике спортивного туризма в рамках «Недели здоровья».** |
| **6.** | **Апрель** | **Общешкольные соревнования по спортивному ориентированию.** |
| **7.** | **Май** | **Областные соревнования по технике пешеходного туризма «Туристическая тропа» для учащихся и педагогического состава.** |

**Формы подведения итогов и социальные эффекты реализации программы**

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях по технике туризма, конкурсах, в соревнованиях по спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов), защиты проектов.

Социальный эффект заключается в успешной адаптации детей с ОВЗ в социуме, в их коммуникативной, информационной и социальной компетентности; социализация детей с ОВЗ через инклюзию; в адекватном и безопасном поведении в обществе; в привлечении и занятости подростков с ОВЗ.