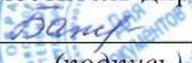


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Бузулукский строительный колледж»
г. Бузулук Оренбургская область

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР

 О.А. Бажуткина

(подпись)

« 31 » 02 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Если хочешь быть здоров»

спортивно – оздоровительного направления

специальности 08.02.06 Строительство и эксплуатация городских путей сообщения
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Профиль – *социально-экономический*

Бузулук, 2021 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 N 1089

(ред. от 23.06.2015)

Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.;

Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

Подпрограммы образовательной программы получения СОО в пределах освоения ОПОП СПО ППСССЗ *социально-экономический профиль* (рассмотрено на заседании ПС протокол № 9 от «02»_06.2020 г.)

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017г. №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

Положения о внеурочной деятельности (рассмотрено на заседании МС протокол № 1 от «28»_08._2020г

Положение о рабочих программах по внеурочной деятельности (рассмотрено на заседании МС протокол № 1 от «28»08. 2020г

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Разработчики:

Романова Н.А. преподаватель физической культуры

Какуркина В.Н. преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от «27» 08. 2021г.

Председатель МС _____ /Е. Н. Индерейкина/

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Область применения программы

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» имеет спортивно-оздоровительную направленность, разработана как целостная система работы с обучающимися, неразрывно связана с основной образовательной программой по специальности 08.02.06 Строительство и эксплуатация городских путей сообщения, 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важностью создания условий для формирования у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни навыков, которые необходимы для успешного творческого развития личности.

Программа обеспечивает развитие использования занятия физической культурой, спортивные и подвижные игры, спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических возможностей; составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; выполнение нормативных требований испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и соответствует возрастным особенностям обучающихся

Актуальность разработки и создания данной программы обусловлена тем, что она позволяет обучающимся осознать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы «Если хочешь быть здоров»: создание условий для развития укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

1. Познавательный аспект.

- познакомить обучающихся с необходимыми теоретическими знаниями
- обучать основам техникой и тактикой спортивных игр;
- формировать у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом совершенствовании

3. Развивающий аспект.

- развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и способности к организации самостоятельными занятиями
- предоставить возможность подготовки команд для участия в различных спортивных мероприятиях;
- обеспечить доступность содержания занятий для всех желающих.

3. Воспитательный аспект.

- прививать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортивными играми;
- воспитывать моральные и волевые качества
- приобщать к пропаганде здорового образа жизни, укреплению здоровья, содействия гармонического физического развития обучающихся, увеличить количество обучающихся регулярно занимающихся спортом;

- способствовать воспитанию личностных качеств (умение работать в сотрудничестве с другими; коммуникабельность, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность и т.д.);
- обеспечить связь колледжа с семьей через вовлечение родителей в процесс подготовки

Содержание программы «Если хочешь быть здоров» полностью соответствует целям и задачам основной образовательной программы ГАПОУ «Бузулукский строительный колледж» по 08.02.06 Строительство и эксплуатация городских путей сообщения, 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. Создание единой системы урочной и внеурочной работы по спортивно- оздоровительному направлению – основная задача образовательного процесса. Отбор заданий для внеурочных занятий ориентирован на интересы современных студентов с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 1 курсов. Данная программа и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждой из групп 1 курса, всего 59 часов в год.

Программа является вариативной. При необходимости допускается корректировка содержания и формы занятий, времени прохождения материала .

1.3. Предполагаемая результативность внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В результате реализации данной программы, обучающиеся в ходе обучения должны:

Знать:

физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Уметь:

вести дневник наблюдений за своим здоровьем, следить за динамикой индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, занятиями в бассейне, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием комплексов упражнений для релаксации.

В результате освоения содержания программы должны:

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для повышения его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

выполнять плавательные упражнения; плавать кролем на спине, кролем на груди, брассом, не ниже уровня II юношеского разряда; владеть прикладными видами; играть в водное поло; выполнять основные приёмы по спасению человека на воде

выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений восстановительной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Предметными результатами занятий по программе являются:

-приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметными результатами являются:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностными результатами являются:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

1.4.Количество часов и их место в учебном плане

Программа рассчитана на обучающихся 1 курса, реализуется в течение 1 года. 1 час в неделю (всего 59 часов).

Программа реализуется за счет часов учебного плана, выделенных на внеурочную деятельность (спортивно-оздоровительное направление).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Объем внеурочной деятельности и виды работы

Вид внеурочной деятельности	Объем часов
Внеурочная нагрузка (всего)	59
в том числе: формы внеурочной деятельности)	
практические занятия	57
Промежуточная аттестация <i>зачет в виде защиты группового проекта</i>	2

	12. Командные тактические действия в нападении.	1
	13. Командные тактические действия в защите.	1
	14. Командная игра.	1
Раздел 3. Футбол	Практическое занятие	15
	1. Упражнения для развития силы.	1
	2. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением.	1
	3. Командная игра.	1
	4. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх.	1
	5. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.	1
	6. Командная игра.	1
	7. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.	1
	8. Командная игра.	1
	9. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	1
	10. Командная игра.	1
	11. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	1
	12. Командная игра.	1
	13. Толчки плечом партнера.	1
	14. Борьба за мяч.	1
	15. Командная игра.	1
Раздел 4. Русская лапта.	Практическое занятие	14
	1. Перемещение и перебежки на площадке Командная игра.	1
	2. Перемещение и перебежки на площадке Командная игра.	1
	3. Техника осаливания партнера. Командная игра.	1
	4. Техника осаливания партнера. Командная игра.	1
	5. Способы ловли мяча.	1
	6. Передача мяча в парах. Командная игра.	1
	7. Передача мяча в группах.	1
	8. Способы ударов по мячу. Командная игра.	1
	9. Способы ударов по мячу.	1
	10. Тактические действия в игре.	1

	11.Тактические действия в игре.	1
	12.Командная игра.	1
	13.Командная игра.	1
	14.Соревнования по русской лапте.	1
Промежуточная аттестация -	<i>зачет в виде защиты группового проекта</i>	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы внеурочной деятельности требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации; наглядные пособия.

Технические средства обучения: персональный компьютер, мультимедийный проектор, телевизор.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала;
- рабочее место преподавателя;
- спортивно-материальная база;

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – вести дневник наблюдений за своим здоровьем, следить за динамикой индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, занятиями в бассейне, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием комплексов упражнений для релаксации. 	<p>Формы</p> <p>Секция Игра Соревнование Турнир Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Динамические паузы и прогулки в начальной школе. Участие в спортивных соревнованиях. Практическое занятие</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; – содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга; – содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и 	<p>Формы</p> <p>Защита рефератов, портфолио и докладов с использованием презентаций; собеседование, решение ситуационных задач; участие в ролевых играх, тест. Практическое занятие</p>

<p>ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <ul style="list-style-type: none">– цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;– исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	
	Промежуточная аттестация защита группового проекта

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – вести дневник наблюдений за своим здоровьем, следить за динамикой индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, занятиями в бассейне, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием комплексов упражнений для релаксации. 	<p>Формы Секция Игра Соревнование Турнир Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Динамические паузы и прогулки в начальной школе. Участие в спортивных соревнованиях. Практическое занятие</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; – содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга; – содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и 	<p>Формы Защита рефератов, портфолио и докладов с использованием презентаций; собеседование, решение ситуационных задач; участие в ролевых играх, тест. Практическое занятие</p>