

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 42»**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом:

Протокол №1 от 28.08.2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 120/1/1- ОД

от 31.08.2020 г.

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Президентские состязания»

Уровень: основное общее образование

г. Вологда

2020 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: организация отдыха и досуга средствами физической культуры; изложение фактов истории физической культуры; измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела); бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: выполнение нормативов комплексной программы по физическому воспитанию и реальное улучшение (сдвиги) подготовленности ученика в соответствующих показателях за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях физических качеств учителю необходимо принимать во внимание особенности развития этих качеств, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень у конкретного ученика.

2. Содержание предмета

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника. Данную задачу решает программа «Президентские состязания»

«Президентские состязания» - это спортивные соревнования. Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивные многоборье (бег 60м., бег 1000м., подтягивание на перекладине из виса (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (девочки), подъем туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения «сидя»); теоретический конкурс; творческий конкурс; эстафетный бег, мини-гольф, дартс.

Здоровье – главная ценность жизни. Без него нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, предлагаемой школой. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками.

В 2010 году вышел указ Президента РФ О проведении всероссийских спортивных соревнований школьников «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ». Основными целями и задачами Президентских состязаний являются: определение команд общеобразовательных учреждений, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского движения; определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни; пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

Президентские состязания проводятся в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский: I этап (школьный) – декабрь, февраль, проводится в общеобразовательных учреждениях; II этап (муниципальный) – март, апрель, проводится в муниципальных образованиях; III этап (региональный) – май, проводится в субъектах Российской Федерации; IV этап (всероссийский) – июнь, август.

Победители всероссийского этапа Президентских состязаний определяются по результатам участия в обязательных видах программы отдельно среди городских классов-команд и сельских классов-команд.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
		Всего
1.	Туризм спортивный	3
2.	Спортивное многоборье	8
3.	«Творческий конкурс»	8
4.	«Теоретический конкурс»	4
5.	«Эстафетный бег»	4
6.	Мини - гольф	4
7.	«Дартс»	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, Темы уроков	Количество часов
<i>Спортивный туризм</i>		
1	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	1
2	Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком.	1
3	Горизонтальный и вертикальный маятник.	1
4	Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила).	1
5	Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой.	1
6	Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа.	1
<i>Спортивное многоборье</i>		
7	Бег на короткие дистанции 30м., 60м.	1
8	Бег на длинные дистанции 600м., 800м., 1000м.	1
9	Кроссовая подготовка	1
10	ОФП (общая физическая подготовка) 4-8 подходов	1
11	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места	1
12	Развитие гибкости	1
<i>Теоретический конкурс</i>		
13	Тесты на заданную тему (по олимпийскому движению)	1
14	Блиц турнир на заданную тему (по олимпийскому движению)	1
15	Брей – ринг на заданную тему (по олимпийскому движению)	1
16	Дискуссии на заданную тему (по олимпийскому движению)	1
<i>Творческий конкурс</i>		
17	Подготовка сценария на заданную тему	1
18	Постановка музыкально-художественной композиции	1
19	Разучивание слов и работа над выразительным исполнением	1
20	«Сценический образ» - учить свободно вести себя на сцене	1
21	Генеральная репетиция музыкально-художественной композиции	1

<i>Эстафетный бег</i>		
22	Техника бега. Передача эстафетной палочки	1
23	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м., 100м., 400м., 600м., 800м.	1
24	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Бег по повороту. Техника финиширования.	1
25	Эстафетный бег	1
<i>Мини - гольф</i>		
26	Этикет гольфиста и правила поведения на игровом поле. Инвентарь, одежда.	1
27	Разновидности препятствий. Техника безопасности на игровом поле. Техника отработки ударов по прямой.	1
28	Обучение технике удара по прямой. Развитие глазомера. Совершенствование техники прицеливания, замаха и удара по мячу.	1
29	Развитие геометрического мышления. Совершенствование техники прохождения 9 -18 лунок.	1
30	Развитие координации движения. Мини-турнир по мини-гольфу.	1
<i>Дартс</i>		
31	Обучение технике стойки и работе рук при броске в мишень	1
32	Техника отработки прицеливания, замаха и броска	1
33	Совершенствование техники прицеливания, замаха и броска	1
34	Мини-турнир по дартсу	1

