**Аннотация**

**к внеурочной деятельности**

**ШСК «Стрела»**

**для 7-12 классов**

Программа школьного спортивного клуба «Стрела» по спортивно - оздоровительному направлению в 7-12 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа школьного спортивного клуба «Стрела» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

*Цель программы:* укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

*Задачи:*

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

На основании п.2 ст.16 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Основными элементами реализации ДОТ и ЭО являются: образовательные онлайн-платформы: РЭШ; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видео конференции; вебинары; ZOOM-общение; e-mail; электронный журнал; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ и ЭО используются следующие организационные формы учебной деятельности: онлайн-лекции, консультации, практические занятия, контрольные работы, тесты, научно-исследовательские работы.

Занятия внеурочной деятельности по курсу «Стрела» проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, всего по 34 часа в 7-12-х клас­сах.

**Тематическое планирование**

**для 7-9 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **Кол.**  **часов** | **Виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня физкультпаузы и физкультминутки | 1 | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 2 | Проведение классных часов по вопросам ЗОЖ. Подвижные игры и упражнения. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 3 | Проведение мониторинга «Особенности развития мотивации к занятиям физической культурой в школе» (Спорт - в твоей жизни) | 1 | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 4 | День здоровья. Осенний кросс | 1 | Кросс | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 5 | «Папа, мама, я спортивная семья» | 1 | Спортивное соревнование | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 6 | Спортивное соревнование по волейболу | 1 | Спортивное соревнование | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 7 | Эстафеты «Самый спортивный класс» | 1 | Эстафета | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 8 | Мини-футбол (мальчики) | 1 | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 9 | Соревнование по пионерболу | 1 | Спортивное соревнование | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 10 | Школьная олимпиада по физкультуре | 1 | Школьная олимпиада по физкультуре | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 11 | Турнир по баскетболу | 1 | Игра в баскетбол | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 12 | Проведение профилактических классных часов: «Вредные привычки", " Культура здорового образа жизни"," Интернет- зависимость" | 1 | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Смотр видеороликов | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 13 | Выпуск и распространение буклетов о деятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни. Подвижные игры и упражнения. | 1 | Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 14 | Выставка рисунков «ЗОЖ». Подвижные игры и упражнения. | 1 | Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 15 | Сдаем нормы ГТО | 1 | Сдача ГТО | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 16 | Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 17 | Проведение подвижных перемен и утренней зарядки | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 18 | Соревнования по лыжным гонкам | 1 | Соревнования по лыжным гонкам | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 19 | Игра в хоккей | 1 | Игра в хоккей | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 20 | Спортивный праздник « А, ну-ка, парни!» | 1 | Спортивный праздник « А, ну-ка, парни!» | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 21 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах | 1 | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 22 | Турнир по волейболу | 1 | Турнир по волейболу | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 23 | Спортивный праздник « А, ну-ка, девушки!» | 1 | Спортивный праздник « А, ну-ка, девушки!» | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 24 | Конкурс плакатов  «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». Подвижные игры и упражнения. | 1 | Конкурс плакатов  «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 25 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах | 1 | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 26 | Шахматный турнир | 1 | Шахматный турнир | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 27 | Конкурс « Смотр строя и песни» | 1 | Конкурс « Смотр строя и песни» | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 28 | Первенство школы по настольному теннису. | 1 | Первенство школы по настольному теннису. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 29 | Соревнование по пионерболу | 1 | Соревнование по пионерболу | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 30 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах | 1 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 31 | День здоровья. | 1 | День здоровья. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 32 | Легкоатлетический пробег | 1 | Легкоатлетический пробег | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 33 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах | 1 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 34 | Мини-футбол (мальчики) | 1 | Игра в футбол | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |

**Тематическое планирование**

**для 10-12 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **К/Час.** | **Виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня физкультпаузы и физкультминутки | 1 | Выполняют специально подобранные самостоятельные упражнения | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 2 | Проведение классных часов по вопросам ЗОЖ | 1 | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 3 | Проведение мониторинга «Особенности развития мотивации к занятиям физической культурой в школе» (Спорт - в твоей жизни) | 1 | Проведение мониторинга «Особенности развития мотивации к занятиям физической культурой в школе» (Спорт - в твоей жизни) | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 4 | День здоровья. Осенний кросс | 1 | Осенний кросс | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 5 | Проведение школьного тура олимпиады по физической культуре | 1 | Проведение школьного тура олимпиады по физической культуре | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 6 | Спортивное соревнование по волейболу | 1 | Спортивное соревнование по волейболу | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 7 | Эстафеты «Самый спортивный класс» | 1 | Эстафеты «Самый спортивный класс» | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 8 | Мини-футбол (мальчики) | 1 | Мини-футбол (мальчики) | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 9 | Подвижные игры и упражнения | 1 | Подвижные игры и упражнения | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 10 | «Русский силомер» | 1 | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 11 | Турнир по баскетболу | 1 | Турнир по баскетболу | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 12 | Теннис | 1 | Теннис | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 13 | Проведение профилактических классных часов: «Вредные привычки", " Культура здорового образа жизни" ," Интернет- зависимость". Подвижные игры и упражнения. | 1 | Проведение профилактических классных часов: «Вредные привычки", " Культура здорового образа жизни" ," Интернет- зависимость". Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 14 | Выпуск и распространение буклетов о деятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни | 1 | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 15 | Выставка рисунков «ЗОЖ». Подвижные игры и упражнения. | 1 | Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 16 | Сдаем нормы ГТО | 1 | Сдача нормы ГТО | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 17 | Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы | 1 | Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 18 | Проведение подвижных перемен и утренней зарядки | 1 | Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 19 | Соревнования по лыжным гонкам | 1 | Соревнования по лыжным гонкам | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 20 | Игра в хоккей | 1 | Игра в хоккей | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 21 | Спортивный праздник « А, ну-ка, парни!» | 1 | Спортивный праздник « А, ну-ка, парни!» | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 22 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах | 1 | Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 23 | Турнир по волейболу | 1 | Турнир по волейболу | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 24 | Спортивный праздник « А, ну-ка, девушки!» | 1 | Спортивный праздник « А, ну-ка, девушки!» | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 25 | Конкурс плакатов  «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». | 1 | Конкурс плакатов  «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 26 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах. Основы гимнастики. | 1 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах. Основы гимнастики. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 27 | Шахматный, шашечный турниры | 1 | Шахматный, шашечный турниры | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 28 | Конкурс « Смотр строя и песни» | 1 | Конкурс « Смотр строя и песни» | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 29 | Первенство школы по настольному теннису. | 1 | Настольный теннис. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 30 | Волейбол | 1 | Волейбол | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 31 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах | 1 | Подвижные игры и упражнения. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 32 | День здоровья. | 1 | День здоровья. | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 33 | Легкоатлетический пробег | 1 | Легкоатлетический пробег | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |
| 34 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах. Легкая атлетика. Мини – футбол (мальчики) | 1 | Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах. Легкая атлетика. Мини – футбол (мальчики) | [**resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/) |