

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №29 города Сызрань городского округа
Сызрань Самарской области

Рассмотрена
на заседании М.О.
учителей физической
культуры и ОБЖ,
изобразительного
искусства, музыки и
технологии.
Протокол № 1
от «26» августа 2020г.

Проверена.
заместитель
директора по УВР
_____ А.В. Капустина
« 27 » августа 2020 г.

Утверждена
Приказом
№ 21 от 31.08. 2020г.
Директор
ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани
_____ М.А.Шапошникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительная»
«Олимпийская зачетка»
(102 ч.) 7-9 кл.

Год разработки программы – 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 г.), Основной образовательной программе основного общего образования и плану внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани. Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Олимпийская зачетка» относится к обязательной части плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани. Общее количество учебных часов - 34, из них 34 часа во 7 классе, 34 часа в 8 классе, 34 часа в 9 классе.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для учащихся 7-9 классов составлена на основе комплексной образовательной модульной программы 5-11 кл. Автор М.А.Тыртышная. Волгоград 2018 г. ФГОС Издательство «Учитель» 2019г.

Цель программы:

формирование ценностного отношения к социальной реальности; получение опыта самостоятельного общественного действия.

Задачи:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское воспитание, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся, обеспечивающее их социальную успешность, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, овладению компетенциями и компетентностями, определяемыми личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- приобретение конкретного социального опыта.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные универсальные действия

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (организация спортивных мероприятий);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах спортивной деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных спортивных требований и условий.
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

Регулятивные универсальные действия

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные действия

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в спортивном сотрудничестве; - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать; - уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи

Содержание курса 7 класс

№	содержание	Кол- часов	Формы организации и виды деятельности
1	Введение	1	Игровая деятельность
2	Игры разных народов	5	Игровая деятельность
3	История Олимпийских игр	5	Игровая деятельность
4	Виды спорта. Летние олимпийские игры	5	Игровая деятельность
5	Виды спорта. Зимние олимпийские игры	5	Игровая деятельность
6	Подвижные игры	5	Игровая деятельность
7	Гигиенические знания и навыки закаливания	5	Игровая деятельность
8	Моё здоровье	2	Игровая деятельность
9	Итоговое занятия	1	Игровая деятельность
Итого		34	

8 класс

№	содержание	Кол- часов	Формы организации и виды деятельности
1	Легкая атлетика	5	Игровая деятельность
2	Кроссовая подготовка	2	Игровая деятельность
2	Баскетбол	7	Игровая деятельность
3	Гимнастика	5	Игровая деятельность
4	Волейбол	8	Игровая деятельность
5	Лыжная подготовка	7	Игровая деятельность
Итого		34	

9 класс

№	содержание	Кол- часов	Формы организации и виды деятельности
1	Вводное занятия	1	Игровая деятельность
2	Олимпийские и Паралимпийские игры	5	Игровая деятельность
3	Игры разных народов	5	Игровая деятельность
4	Паралимпийские игры: один мир, одна мечта	5	Игровая деятельность
5	Ценности олимпийского движения и моя жизнь	5	Игровая деятельность
6	Сортивные игры	10	Игровая деятельность
7	Сочи - 2014	2	Игровая деятельность
8	Итоговое занятия	1	Игровая деятельность
Итого		34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 – класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Аудиторные	Внеаудиторные
1	Введение	1		1
Игры разных народов				
2	Игра «Большая кошка»	1		1
3	Игра «Канатоходцы»	1		1
4	Игра «Один в круге»	1		1
5	Игра «Найди платок»	1		1
6	Игра «Доброе утро охотник»	1		1
История Олимпийских игр				
7	Возникновение олимпийских игр	1		1
8	Атрибутика олимпийских игр	1		1
9	Олимпиада 2014 г.	1		1
10	Где зажигается огонь	1		1
11	Какие виды спорта были включены в олимпийские игры	1		1
Виды спорта. Летние олимпийские игры				
12	Футбол	1		1
13	Волейбол	1		1
14	Лёгкая атлетика	1		1
15	Гимнастика	1		1
16	Стрельба из лука	1		1
Виды спорта. Зимние олимпийские игры				
17	Хоккей	1		1
18	Лыжные гонки	1		1
19	Биатлон	1		1
20	Прыжки с трамплина	1		1
21	Фигурное катания	1		1
Подвижные игры				
22	Игра «Мышеловка»	1		1
23	Игра «Мороз красный нос»	1		1
24	Игра «Мы весёлые ребята»	1		1
25	Игра «Космонавты»	1		1
26	Игра «Быстро возьми»	1		1
Гигиенические знания и навыки закаливания				
27	Гигиена спортивной одежды	1		1
28	Соблюдение гигиенических норм	1		1
29	Закаливание водой	1		1
30	Закаливание солнцем	1		1
31	Закаливание воздухом	1		1
Моё здоровье				
32	Правильное питание	1		1
33	Вредные привычки	1		1
34	Итоговое занятия	1		1

8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Аудиторные	Внеаудиторные
Легкая атлетика				
1	Спринтерский бег.Финальное усилие. Бег на 60 метров.	1		1
2	Скоростной бег с низкого и высокого старта. учетный урок	1		1
Кроссовая подготовка				
3	Инструктаж по ТБ. Переменный бег. Длительный бег.	1		1
Баскетбол				
4	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.	1		1
5	Вырывание и выбивание мяча. Броски.	1		1
6	Вырывание и выбивание мяча. Броски.	1		1
7	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		1
8	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		1
9	Взаимодействие игроков. Учебная игра	1		1
10	Позиционное нападение. Учебная игра. учетный урок	1		1
Гимнастика				
11	Инструктаж по ТБ. .Акробатические элементы.	1		1
12	Комбинации из акробатических элементов. Учетный урок	1		1
13	Опорные прыжки. учетный урок	1		1
14	Гимнастические и акробатические комбинации.	1		1
15	Гимнастические и акробатические комбинации.	1		1
Волейбол				
16	Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения и перемещения игроков.	1		1
17	Нижняя и верхняя подача мяча. учетный урок	1		1
18	Тактика нападения.	1		1
19	Техника защитных действий. Учетный урок	1		1
Лыжная подготовка				
20	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг.	1		1
21	Прохождение дистанции.	1		1
22	Повороты переступанием в движении	1		1
23	Коньковый ход на дистанции.	1		1
24	Лыжные ходы на дистанции.	1		1
25	Лыжные ходы на дистанции.	1		1
26	Прохождение дистанции коньковым ходом.	1		1
Волейбол				
27	Инструктаж по ТБ. Нападающий удар, блокирование			
28	Командные действия. Учебная игра.			
29	Двухсторонняя игра.			
30	Двухсторонняя игра.			
Легкая атлетика				
31	Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон.Эстафетный бег.			

	Бег 30 метров.			
32	Эстафетный бег. Бег 60 метров.			
33	Метание малого мяча в цель.			
Кроссовая подготовка				
24	Развитие выносливости Бег в равномерном темпе 2000 метров.			

9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Аудиторные	Внеаудиторные
1	Введение	1		1
2	Философия олимпизма	1		1
3	История олимпийского движения	1		1
4	Символика олимпийского движения	1		1
5	Россия в олимпийском движении	1		1
6	Олимпийского движения	1		1
7	Игра «Большая кошка»	1		1
8	Игра «Канатоходцы»	1		1
9	Игра «Один в круге»	1		1
10	Игра «Найди платок»	1		1
11	Игра «Доброе утро охотник»	1		1
12	История возникновения Паролимпийских игр	1		1
13	Паролимпийская Хартия	1		1
14	Паролимпийская символика	1		1
15	Основные принципы Олимпийского движения	1		1
16	Российские спортсмены - Паролимпийцы	1		1
17	Здоровье как ценность бытия	1		1
18	Понятие о здоровье	1		1
19	Система здорового питания	1		1
20	Формула долголетия	1		1
21	Природные силы и источники здоровья	1		1
22	Игра волейбол по всем правилам	1		1
23	Игра волейбол по всем правилам	1		1
24	Игра волейбол по всем правилам	1		1
25	Игра волейбол по всем правилам	1		1

26	Игра волейбол по всем правилам	1		1
27	Игра в баскетбол по всем правилам	1		1
28	Игра в баскетбол по всем правилам	1		1
29	Игра в баскетбол по всем правилам	1		1
30	Игра в баскетбол по всем правилам	1		1
31	Игра в баскетбол по всем правилам	1		1
32	Символика и атрибутика игр Сочи - 2014	1		1
33	Волонтёрское движение	1		1
34	Итоговое занятия	1		1