

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области
ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани**

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения

учителей физической культуры и _____ О.Н. Конюхова
ОБЖ. «30.» августа 2022 г.

изобразительного искусства,

музыки и технологии

Протокол № 1

от 29.08.2022

ПРОВЕРЕНА

заместителем директора по
УВР

_____ О.Н. Конюхова
«30.» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ №29
г. Сызрани

_____ М.А. Шапошникова
Приказ №16 от 31.08.2022

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Олимпийская зачетка»
5 класс**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности и сформулированные в программе **воспитания**.

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

Количество часов на изучение

Программа может быть реализована в течение одного учебного года со школьниками 5 , если занятия проводятся 2 раза в неделю

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

осознание обучающимися необходимости 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;

Модуль «Футбол».

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Модуль «Баскетбол».

Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Модуль «Волейбол»

Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом..

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:

Деятельность, направленная на развитие рефлексивных и личностных УУД	Деятельность, направленная на развитие познавательных УУД	Деятельность, направленная на развитие коммуникативных УУД
<p>Постановка целей учебной деятельности. Самоконтроль и самооценка. Выбор способов деятельности. Планирование содержания деятельности. Инициирование учебного взаимодействия с целью получения информации. Инициирование консультации у педагога. Корректировка способов деятельности. Организация индивидуального рабочего места</p>	<p>Анализ понятий. Установление аналогий. Классификация (в том числе, подбор критериев для классификации). Установление причинно-следственных связей и построение логических заключений. Кодирование информации различными способами (из одного источника): план (простой, сложный, тезисный, цитатный), конспект, таблица, схема, рисунок, кластер, символы. Переработка информации из нескольких источников: сообщение, реферат, доклад. Моделирование явлений и процессов. Преобразование одной формы кодирования информации в другую</p>	<p>Работа в группе, в паре. Организация и участие в совместных проектах. Участие в дискуссиях, круглых столах. Защита реферата. Выступление с сообщением, докладом с последующими ответами на вопросы. Презентация проекта. Постановка вопросов, включение в диалог. Участие в коммуникативных тренингах (упражнениях)</p>

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1	Модуль «Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2	Модуль «Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3	Модуль «Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	6		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
4	Модуль «Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	6		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
5	Модуль «Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
6	Модуль «Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
7	Модуль «Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	6		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
8	Модуль «Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	6		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ

9	Модуль «Футбол». Удар по неподвижному мячу	24		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
10	Модуль «Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
11	Модуль «Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
12	Модуль «Футбол». Ведение футбольного мяча	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
13	Модуль «Футбол». Обводка мячом ориентиров	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
		54			
Раздел 2. СПОРТ					
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			