

**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.

изобразительного искусства,

музыки и технологии

Протокол № 1

от 29.30.2022

**ПРОВЕРЕНА**

и.о. заместителя директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ О.Н. Конюхова  
«30 » августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ СОШ №29  
г. Сызрани

\_\_\_\_\_ М.А. Шапошникова  
Приказом №16 от 31.08.2022

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Олимпийская зачетка»  
6 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 6 классов, 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;

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### **Модуль «Футбол».- 16 ч.**

Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

#### **Модуль «Баскетбол». - 16 ч.**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

#### **Модуль «Русская лапта» - 16 ч.**

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Поддача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

### **Модуль «Волейбол» - 10 ч.**

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Модуль «Спорт». - 10 ч.**

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 исключающего 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**

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.

В ходе реализации программы 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 укрепления 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
1	<b>Модуль «Баскетбол».</b> Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком.	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
2	<b>Модуль «Баскетбол».</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	2		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
3	<b>Модуль «Баскетбол».</b> Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
4	<b>Модуль «Баскетбол».</b> Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.	6		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
5	<b>Модуль «Волейбол».</b> Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
6	<b>Модуль «Волейбол».</b> Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	4		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
7	<b>Модуль «Волейбол».</b> Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	6		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
8	<b>Модуль «Волейбол».</b> Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху	6		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
9	<b>Модуль «Футбол».</b> Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой	8		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ

	стоек.				
10	<b>Модуль «Футбол».</b> Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	2		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
11	<b>Модуль «Футбол».</b> Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».	6		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
12	<b>Модуль «Русская лапта»</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу.	8		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
13	<b>Модуль «Русская лапта».</b> Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель.	8		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
14	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	14		Практическая работа.	Электронные учебник Упражнения в РЭШ
<b>Итого по разделу</b>		<b>14</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			