МБОУ ООШ № 4 ГОРОДА БЕЛОВО

Подписано цифровой подписью: МБОУ ООШ № 4 ГОРОДА БЕЛОВО
Дата: 2021.03.30 16:21:21 +07'00'

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 4 города Белово»

Принята:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г

Утверждаю:
Директор _____ Т.Н. Щеблетова
Приказ № 79
от «31» августа 2020 г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления
«Олимп»
7 класс

Составитель Попова Э. В.

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей эстетического цикла
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г
Руководитель МО _____
Попова Э.В.

Согласована
на методическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г
Председатель МС _____
Голодова А. М.

Белово 2020

Содержание

1. Результаты освоения внеурочной деятельности …….…… ……. 3

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....…….…… 5

3. Тематическое планирование ……..……..…… 8

Результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Знания о физической культуре – 1 ч.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г

Форма организации деятельности: теоретическая

Виды деятельности: беседа

Физическая культура человека – 5 ч.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Форма организации деятельности: теоретическая

Виды деятельности: беседа

Организация самостоятельных занятий физической культурой – 1 ч.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физическою развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Форма организации деятельности: теоретическая, спортивно-оздоровительная, практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: беседа, упражнения

Оценка эффективности занятий физической культурой – 2 ч.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств

Форма организации деятельности: теоретическая, физкультурно-оздоровительная, практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: беседа, упражнения

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 ч.

Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения

Форма организации деятельности: теоретическая, физкультурно-оздоровительная, практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: беседа, упражнения

Спортивно-оздоровительная деятельность – 4 ч.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки);

Форма организации деятельности: спортивно-оздоровительная, практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: упражнения, эстафеты

Прикладно-ориентированная физическая подготовка – 4 ч.

Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

Форма организации деятельности: спортивно-оздоровительная, практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: упражнения, эстафеты

Лёгкая атлетика – 5 ч.

Спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени

Форма организации деятельности: спортивно-оздоровительная, практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: упражнения, эстафеты

Спортивные игры – 6 ч.

<u>Баскетбол</u> – 2 ч.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке: бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам

<u>Волейбол</u> – 2 ч.

Нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; технико-тактические действия при подаче и передаче мяча через сетку. Игра по правилам

<u>Футбол</u> – 2 ч.

Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам

Форма организации деятельности: спортивно-оздоровительная, соревновательная**,** практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: игры – соревнования, упражнения, эстафеты, турниры

Прикладно-ориентированная физическая подготовка – 3 ч.

Передвижение ходьбой**,** бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий

Форма организации деятельности: спортивно-оздоровительная, практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: упражнения, эстафеты

Физическая подготовка – 1 ч.

Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Форма организации деятельности: спортивно-оздоровительная, практико – ориентированное упражнение

Виды деятельности: упражнения, эстафеты

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов по программе
	Знания о физической культуре	1
1	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г	1
	Физическая культура человека	5
1	Техника движений и её основные показатели	1
2	Основные правила самостоятельного освоения новых движений	1
3	Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений	1
4	Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения	1
5	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	1
	Организация самостоятельных занятий физической культурой	1
1	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физическою развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	1
	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
1	Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом)	1
2	Ведение дневника самонаблюдения	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
1	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1
2	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз	1
3	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	4
1	Акробатические упражнения:кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1
2	Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев	1
3	Акробатические упражнения: «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках	1
4	Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги	1
	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	4
1	Подтягивание в висе и отжимание в упоре	1

2	Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)	1
3	Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1
4	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты	1
	Лёгкая атлетика	5
1	Спринтерский бег	1
2	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции	1
3	Эстафетный бег	1
4	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
5	Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени	1
	Спортивные игры	6
	Баскетбол	2
1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке: бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок	1
2	Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	1
	Волейбол	2
1	Нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками	1
2	Технико-тактические действия при подаче и передаче мяча через сетку. Игра по правилам	1
	Футбол	2
1	Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба	1
2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам	1
	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	3
1	Передвижение ходьбой**,** бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку	1
2	Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки)	1
3	Прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий	1

	прыжковым бегом; преодоление полос препятствий	
1	**Физическая подготовка**	1
1	Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости	1
	Итого	**35 часов**