

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51;
тел. (4872) 35-39-00;
адрес эл.почты: tula-co42@tularegion.org



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ЦО № 42
Е.Н. Кубанова
приказ от 28.08.2023г. № 111


Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Спорт-клуб «Малые олимпийские игры»
для основного общего образования
Срок освоения: 1 год (7 класс)

Составитель(и):
Моренков А.В., Кондрашина В.М.,
педагоги дополнительного образования ФГОС

РАССМОТРЕНО

решением методического
объединения
протокол
от 28.08..2023 г. № 1
Руководитель МО
 В.М. Кондрашина

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР
 Т.А. Пилюгина

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ ЦО № 42
протокол
от 28.08.2023 г. № 1

2023

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) от 17.12.2010 г. № 1897;

Актуальность разработки программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Малые Олимпийские игры» обоснована тем, что формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Согласно ФГОС целью основного общего образования по физической культуре является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основном общем образовании необходимым является формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, а также творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Малые олимпийские игры»

Целью курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Малые Олимпийские игры» является :

– формирование мотивации к сохранению здоровья, укрепление здоровья средствами физической культуры, понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического,

психического и социально-психологического здоровья человека, осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.

Таким образом программа призвана способствовать более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у них интереса к физкультурно- оздоровительной деятельности, умению самостоятельно организовывать своё свободное время.

Задачи:

- формировать знания о физической культуре и спорте; истории и возрождении Олимпийских игр, современном их развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- вовлекать обучающихся в проектно-исследовательскую и соревновательную деятельность;
- способствовать формированию навыков и умений в организации физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа внеурочной деятельности курса «Малые Олимпийские игры» является логическим продолжением программы внеурочной деятельности

начальной школы «Быстрее, выше, сильнее». Она включает в себя основные разделы школьной программы: основы знаний «Олимпийское образование», «Физическое совершенствование» (гимнастика, баскетбол, лёгкая атлетика) и позволяет более углубленно изучить их.

Место внеурочного курса в учебном плане.

Возраст обучающихся, занимающихся в спортивной секции внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Малые олимпийские игры» – 11-14 лет. Срок реализации программы – 2 года (в 7-ых классах рассчитана на 34 часа в год.). Режим занятий – 1 раз в неделю по 40 минут. Количество человек в группе – 12-15.

Наименование учебников и пособий

1. Учебник Физическая культура 5-7 класс . Методические рекомендации; 2017г

2.«Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 кл Ю.Г Коджаспиров

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
- знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- осознание физического и эмоционального состояния (свое и других людей)
- адаптацию к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Содержание программного материала по курсу внеурочной деятельности «Малые олимпийские игры»

Содержание программы внеурочной деятельности «Малые олимпийские игры» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя «Олимпийское образование» и соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В него входят такие темы, как «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр», «Древнегреческие Олимпийские игры», «Современное Олимпийское движение», «Олимпийское движение в России», «Виды состязаний в программе Олимпийских игр», «Осанка как показатель физического развития», «Здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в его формировании», «Структура самостоятельных занятий, их планирование», «Техника движений и её основные показатели».

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя тему «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой». Основным содержанием которой является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Рассматривает такие темы как «Подготовка к занятиям физической культурой», «Техника движений и её основные показатели», «Выбор упражнений и составление комплексов для «Малых Олимпийских игр», «Проведение самостоятельных занятий», «Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности».

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее значительный по

объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

«Спортивно-оздоровительная деятельность»

- гимнастика с элементами акробатики (кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев, в полушпагат, в упор стоя ноги врозь; стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге), мост из положения лёжа, стойка на голове с согнутыми ногами;
 - лёгкая атлетика (беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжковые упражнения: прыжок в длину, в высоту, с разбега; упражнения в метании мяча);
 - спортивные игры: (Баскетбол: перемещения; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; ловля и передача мяча на месте, в движении; броски мяча с места, в движении);
- «Упражнения общеразвивающей направленности»: физические упражнения, направленные на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости);

Планируемые результаты освоения программного материала

Личностные:

- воспитание патриотизма, уважение к Отечеству, осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

- формирование осознанного, уважительного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- формирование активной жизненной позиции и желание участвовать в современном олимпийском движении;
- участие в Малых Олимпийских играх;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- формирование основ экологической культуры;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия России и мира;

Метапредметные::

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять кон-троль и корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- организовывать места занятий физической культурой и обеспечивать их безопасность;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

Познавательные УУД:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- понимание значения Олимпийских игр как явления общечеловеческой культуры;
- знание основных направлений развития физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- понимание значения здоровья как одного из условий саморазвития и самореализации человека;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы;
- владение умением осуществлять поиск информации, смысловое чтение;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих мыслей, чувств и потребностей;
- владение устной и письменной речью: владение культурой речи, умение вести диалог, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

Предметные :

- понимание роли и значения физической культуры и олимпийского движения в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о возникновении, возрождении и современном олимпийском движении, углубления знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных качеств;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- умение находить, обрабатывать, систематизировать полученную информацию и делать выводы;

Тематическое планирование 7 класс

Раздел программы	Содержание	Характеристика деятельности
-------------------------	-------------------	------------------------------------

		обучающихся
--	--	--------------------

Раздел «Знания о физической культуре»

Олимпийское образование	История зарождения олимпийского движения в России. Роль А.Д. Бутовского в его становлении. Первые успехи российских спортсменов.	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России (познавательные УУД)
	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России (коммуникативные УУД)
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу (познавательные УУД)

Раздел «Способы двигательной деятельности»

Техника движений и её основные показатели	Основные правила обучения новым движениям.	Раскрывать понятие техники и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях (регулятивные УУД)
	Анализ и оценка техники осваиваемого упражнения. Способы устранения ошибок.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения (регулятивные УУД)
	Составление комплексов упражнений по гимнастике и баскетболу.	Отбирать упражнения для составления конкурсных испытаний проекта внеурочной деятельности

		«Малые Олимпийские игры» (регулятивные УУД)

Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики	Стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге; слитно два кувырка вперёд в группировке, ку- вырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок; переворот боком; стойка на голове с согнутыми ногами.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации (регулятивные УУД)
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения: бег на средние и длинные дистанции. Высокий старт.	Описывать технику, демонстрировать и применять упражнений (регулятивные УУД)
Баскетбол	Перемещения, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Броски мяча в движении, штрафной бросок.	Описывать технику игровых упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов (коммуникативные УУД)
«Малые Олимпийские игры»	Теория и практика	Демонстрировать конкурсные испытания по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу (регулятивные УУД)

учебно-практическое оборудование:

гимнастика с основами акробатики

- • маты гимнастические – 10 шт.;
 - • скамейка гимнастическая – 3 шт.;
 - • скакалка гимнастическая – 15 шт.;
 - • гимнастическая стенка – 7 шт.;
 - • гимнастический козёл – 1 шт.;
 - • гимнастический мост – 2 шт.; лёгкая атлетика
-
- секундомер – 1 шт.; баскетбол
-
- • щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой – 7 шт.;
 - • мячи баскетбольные – 25 шт.;
 - • компрессор для накачивания мячей – 1 шт.; измерительные приборы
-
- • пульсометр;
 - • весы медицинские с ростомером;

спортивные залы:

- • спортивный игровой зал;