МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПротокол заседания МСМБОУ СОШ№17от 2021г. №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Болховская Е.М. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Болховская Е.М.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ СОШ №17\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. КиракосянПриказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№­­­­\_\_\_ |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности**

**«Олимпийские старты»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**5 класс – 36 часов**

**6 класс – 36 часов**

**Учитель: физической культуры**

**Леонова Татьяна Сергеевна**

**х. Весёлый**

**2021г.**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные:**

- сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;

 - сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной;

- сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов и потребностей региона, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

*Метапредметные:*

**Регулятивные:**

- научатся организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- научатся активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- научатся доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- получат возможность для развития физических качеств

**Познавательные:**

- научатся характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- научатся обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

- научатся организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Коммуникативные:

- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- научатся принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- научатся самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха

*Предметные:*

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Теоретический раздел**

*Правила игр*; техника безопасности при разминке, выполнении упражнений, игре на улице, на стадионе, в спортивном зале.

*Физическое совершенствование:* физические упражнения, подвижные игры, эстафеты

Игры и упражнения для развития физических способности. Игры на сплочение команды. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Спортивные игры

**Спортивные праздники**

Упражнения для развития различных физических качеств, игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

*Формы организации*

Инструктажи, эстафеты, подвижные игры, соревнования, практические занятия, круговые тренировки

*Виды деятельности*

Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены. Участвовать в беседе, игровой деятельности, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. Индивидуальные и командные действия в играх.

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Дата по******плану*** | ***Разделы и темы занятий*** | ***Кол-во******часов*** | ***Формы контроля*** |
| ***I четверть (9ч.)*** |
| ***1.*** | 01.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Бой петухов» | 1 | Текущий |
| ***2.*** | 08.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Сильные и ловкие» | 1 |  |
| ***3.*** | 15.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Перебежки с выручкой» | 1 | Текущий |
| ***4.*** | 22.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Большая, эстафета по кругу» | 1 | Текущий |
| ***5.*** | 29.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Снайперы» |  |  |
| ***6.*** | 06.10.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «В четыре стойки (вариант лапты)» | 1 | Текущий |
| ***7.*** | 13.10.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Мяч с четырех сторон» | 1 | Текущий |
| ***8.*** | 20.10.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Защита укрепления» | 1 | Текущий |
| ***9.*** | 27.10.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Мяч в центр» | 1 | Текущий |
| ***II четверть (8ч.)*** |
| ***10.*** | 10.11.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Два мяча через сетку» | 1 | Текущий |
| ***11.*** | 17.11.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Сумей догнать» | 1 | Текущий |
| ***12.*** | 24.11.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Челнок» | 1 | Текущий |
| ***13.*** | 01.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Перестрелбол» | 1 | Текущий |
| ***14.*** | 08.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Волейбол с выбыванием» | 1 | Текущий |
| ***15.*** | 15.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Комбинированная эстафета с набивным мячом» | 1 | Текущий |
| ***16.*** | 22.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Не дай обручу упасть» | 1 | Текущий |
| ***17.*** | 29.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Два мяча через сетку» | 1 | Текущий |
| ***III четверть (11ч.)*** |
| ***18.*** | 12.01.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Перепрыгни «ручей» | 1 | Текущий |
| ***19.*** | 19.01.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Догнать переднего» | 1 | Текущий |
| ***20.*** | 26.01.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Подкинь мяч выше» | 1 | Текущий |
| ***21.*** | 02.02.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Гусеница» | 1 | Текущий |
| ***22.*** | 09.02.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу приставными шагами» | 1 | Текущий |
| ***23.*** | 16.02.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Удержись за кругом» | 1 | Текущий |
| ***24.*** | 23.02.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Тяни в круг» | 1 | Текущий |
| ***25.*** | 02.03.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Цапля» | 1 | Текущий |
| ***26.*** | 09.03.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Из круга в круг» | 1 | Текущий |
| ***27.*** | 16.03.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Сильная рука» | 1 | Текущий |
| ***28.*** | 23.03.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Гусеница» | 1 | Текущий |
| ***IV четверть (8ч.)*** |
| ***29.*** | 06.04.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Насос» | 1 | Текущий |
| ***30.*** | 13.04.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Скрытый пас» | 1 | Текущий |
| ***31.*** | 20.04.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Подвижная цель» | 1 | Текущий |
| ***32.*** | 27.04.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Внимательные защитники» | 1 | Текущий |
| ***33.*** | 04.05.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Займи место в круге» | 1 | Текущий |
| ***34.*** | 11.05.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Обведи партнера» | 1 | Текущий |
| ***35.*** | 18.05.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Бой "Всадников» | 1 | Текущий |
| ***36.*** | 25.05.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Попади в квадрат» | 1 | Текущий |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Дата по******плану*** | ***Разделы и темы занятий*** | ***Кол-во******часов*** | ***Формы контроля*** |
| ***I четверть (9ч.)*** |
| ***1.*** | 02.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Кто быстрей» | 1 | Текущий |
| ***2.*** | 09.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Перебеги запретную зону» | 1 | Текущий |
| ***3.*** | 16.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Беги со мной - убегая» | 1 | Текущий |
| ***4.*** | 23.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Курица и ястреб» | 1 | Текущий |
| ***5.*** | 30.09.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Голова и хвост» |  | Текущий |
| ***6.*** | 07.10.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Пятнашки» | 1 | Текущий |
| ***7.*** | 14.10.2021г. | Эстафеты. Подвижная игра: «Салки-пересекалки» | 1 | Текущий |
| ***8.*** | 21.10.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Лишний на прогулке» | 1 | Текущий |
| ***9.*** | 28.10.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Кто быстрей» | 1 | Текущий |
| ***II четверть (8ч.)*** |
| ***10.*** | 11.11.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Умей узнать свое место» | 1 | Текущий |
| ***11.*** | 18.11.2021г. | Эстафеты. Подвижная игра: «Сделай рывок» | 1 | Текущий |
| ***12.*** | 25.11.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Охотники и утки» | 1 | Текущий |
| ***13.*** | 02.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Будь внимательным» | 1 | Текущий |
| ***14.*** | 09.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Коридоры» | 1 | Текущий |
| ***15.*** | 16.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Гонка мячей в колоннах» | 1 | Текущий |
| ***16.*** | 23.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Хоккей» | 1 | Текущий |
| ***17.*** | 30.12.2021г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Мяч в туннеле» | 1 | Текущий |
| ***III четверть (11ч.)*** |
| ***18.*** | 13.01.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Ловец и перехватчик» | 1 | Текущий |
| ***19.*** | 20.01.2022г. | Эстафеты. Подвижная игра: «Поймай мяч» | 1 | Текущий |
| ***20.*** | 27.01.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Защита укреплений | 1 | Текущий |
| ***21.*** | 03.02.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Мяч ловцам» | 1 | Текущий |
| ***22.*** | 10.02.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Охраняй капитана» | 1 | Текущий |
| ***23.*** | 17.02.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Салка и мяч» | 1 | Текущий |
| ***24.*** | 24.02.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Охотники и лисицы» | 1 | Текущий |
| ***25.*** | 03.03.2022г. | Эстафеты. Подвижная игра: «Круговые салки» | 1 | Текущий |
| ***26.*** | 10.03.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «На погрузке арбузов» | 1 | Текущий |
| ***27.*** | 17.03.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Отруби хвост» | 1 | Текущий |
| ***28.*** | 24.03.2022г. | Эстафеты. Подвижная игра: «Поймай мяч» | 1 | Текущий |
| ***IV четверть (8ч.)*** |
| ***29.*** | 07.04.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Горячий мяч» | 1 | Текущий |
| ***30.*** | 14.04.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Перестрелка» | 1 | Текущий |
| ***31.*** | 21.04.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Слалом с ведением» | 1 | Текущий |
| ***32.*** | 28.04.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Пятнашки с ведением» | 1 | Текущий |
| ***33.*** | 05.05.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Мяч в кольцо» | 1 | Текущий |
| ***34.*** | 12.05.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Кто точнее?» | 1 | Текущий |
| ***35.*** | 19.05.2022г. | Общая физическая подготовка. Подвижная игра: «Эстафета с броском» | 1 | Текущий |
| ***36.*** | 26.05.2022г. | Эстафеты. Подвижная игра: «Поймай мяч» | 1 | Текущий |