

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А
тел. 8(254) 0-40-01, факс 8(254) 0-40-01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия
имени И.Б. Ольбинского»
О.Г. Филимонова
Приказ от 31.08.2022г. №262
Протокол педагогического совета
от 29.08.2022г. №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ»

11 КЛАСС

Составитель:
Емельянова И.В.,
заместитель директора
по УВР,
Шваров И.В., учитель
физкультуры
Карелина Л.Л. педагог-
организатор
внеклассной
спортивной работы

Сергиев Посад
2022

Пояснительная записка
Общие положения
Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского» (новая редакция).
- Основная образовательная программа МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского» на 2021-2024 учебный год:
- Рабочая программа воспитания СОО на 2021-2024 уч.год.
- Программа «Здоровье» на 2017-2021 год.

Общая характеристика занятий курса «Спортивно-оздоровительные события»

Система физкультурно-оздоровительной работы в гимназии направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Для этого в гимназии осуществляется целый комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни, о результативности которого свидетельствуют проведённые исследования. К ним относятся события, направленные на формирование понятий о ценности здоровья и здорового образа жизни; лекции (лекторий), беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек; Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.

Цель занятий: формирование здорового ценностей и привычек здорового образа жизни гимназистов.

Задачи:

1. Формирование приоритета ценности здоровья в общей системе ценностных ориентаций гимназистов, родителей и педагогов;
2. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
3. Пропаганда среди школьников и приобщение их к здоровому образу жизни. Воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В результате изучения курса «Спортивно-оздоровительные события» обучающимися старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- развитие основных физических качеств;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Тематическое планирование занятий курса
«Спортивно-оздоровительные события»**

11 класс (0,5 часа в неделю)

| № | Тема | час | Планируемая дата | Реальная дата |
|-------------|--|-----------|------------------|---------------|
| 1. | Участие в мероприятиях Дня Здоровья в гимназии | 1 | | |
| 2. | Участие в районных и региональных соревнованиях в течение года (индивидуально, по интересам) | 2 | | |
| 3. | Участие в мероприятиях недели экологии в гимназии | 1 | | |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях «Олимпионик Подмосковья»: баскетбол, бадминтон | 2 | | |
| 5. | Участие гимназистов в районной спартакиаде | 2 | | |
| 6. | Участие во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре (гимназический, муниципальный уровни) | 2 | | |
| 7. | Участие в гимназических соревнованиях «Школа безопасности» | 1 | | |
| 8. | Участие в подвижных играх на празднике «Масленица» | 1 | | |
| 9. | Участие в гимназических соревнованиях по настольному теннису | 1 | | |
| 10. | Участие в Гимназическом спортивном празднике | 2 | | |
| 11. | Участие в флэш-мобах и танцевальных переменах | 2 | | |
| Всего часов | | 17 | | |

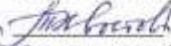
**Содержание учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивно-оздоровительные события»**


| № | Тема | Содержание |
|----|--|---|
| 1. | Участие в мероприятиях Дня Здоровья в гимназии | Участие в презентациях, акции «Здоровая еда», подготовка оформления и плакатов. |
| 2. | Участие в районных и региональных соревнованиях в течение года (индивидуально, по интересам) | Участие в соревнованиях по разным видам спорта: плавание, шахматы, спортивное ориентирование, рукопашный бой, футбол, теннис и т.п. |
| 3. | Участие в мероприятиях недели экологии в гимназии | Подготовка презентаций по тематике экологии и здоровья, участие в волонтерском движении |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях «Олимпионик Подмосковья»: баскетбол, бадминтон | Участие в спортивных соревнованиях «Олимпионик Подмосковья»: баскетбол, бадминтон, гимназический уровень |
| 5. | Участие гимназистов в районной спартакиаде | Участие гимназических команд в спартакиаде: участие в формировании команд (отбор, сдача нормативов), подготовка, непосредственное участие |
| 6. | Участие во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре (гимназический, муниципальный уровни) | Участие в школьном этапе олимпиады по физкультуре, отбор для участия в муниципальном этапе олимпиады по физкультуре |
| 7. | Участие в гимназических соревнованиях «Школа безопасности» | Участие в организации и проведении соревнований «Школа безопасности» |

| | | |
|-----|--|--|
| 8. | Участие в подвижных играх на празднике «Масленица» | Организация и проведение подвижных игр для гимназистов 7-9 классов на празднике Масленицы |
| 9. | Участие в гимназических соревнованиях по настольному теннису | Формирование базы соревнований. Отбор и участие в соревнованиях |
| 10. | Участие в Гимназическом спортивном празднике | Организация и проведение этапов праздника для гимназистов 7-9 классов, участие в соревнованиях |
| 11. | Участие в флэш-мобах и танцевальных переменах | Организация и проведение флэшмобов на переменах |

Список литературы:

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
3. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Хвостова Т.В.
29 августа 2022г.

Согласовано на заседании ШМО
Классных руководителей и педагогов
дополнительного образования
 /И.В.Емельянова/
Протокол №1
от «29» августа 2022г.