

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ "Лицей № 17" г. Северодвинска Архангельской области

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

МАОУ «Лицей № 17»

Протокол № 1 от 31.08.23г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Лицей № 17»

Первышина Н.В.

Приказ № 640 от 31.08.23г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спартакиада Лицея»

для обучающихся 5-11 классов

Северодвинск 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по курсу внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по курсу внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей соревновательной деятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств

Основной целью программы по курсу внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность программы по курсу внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по курсу внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения российского спортивного движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по курсу внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Вариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Вариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований и активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модули могут разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрено направление «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся определенного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов реализации программы по курсу внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» - 68 часов для 5-11х классов.

СОДЕРЖАНИЕ

курса внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея»

В курс внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» входит соревновательная деятельность обучающихся и подготовка к ней. Обучающиеся соревнуются в таких видах спорта как легкая атлетика, русские шашки, футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, настольный теннис и гимнастика. Победители и призеры школьного этапа защищают честь лицея на муниципальных стартах, а в случае успеха выступают на дивизиональном этапе, региональном и Всероссийском уровне.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Спартакиада Лицея» обучающиеся получают опыт участия в соревнованиях школьного, муниципального, регионального и возможно всероссийского уровня.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Практические работы	
Раздел 1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.1	Подготовка команды и соревновательная д-ть по Легкой Атлетике	14	0	
Раздел 2.ШАШКИ				
2.1	Подготовка команды и соревновательная д-ть по Шашакам	4	0	
Раздел 3. ФУТБОЛ				
3.1	Подготовка команды и соревновательная д-ть по Футболу	8	0	
Раздел 4.БАСКЕТБОЛ				
4.1	Подготовка команды и соревновательная д-ть по Баскетболу	12	0	
Раздел 5. ВОЛЕЙБОЛ				
5.1	Подготовка команды и соревновательная д-ть по Волейболу	8	0	
Раздел 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
	Подготовка команды и соревновательная д-ть по Лыжным гонкам	8	0	
Раздел 7.НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
	Подготовка команды и соревновательная д-ть по Настольному теннису	4	0	

Раздел 8. ГИМНАСТИКА				
	Подготовка команды и соревновательная д-ть по Гимнастике	4	0	
Раздел 9. ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ИГРЫ				
	Подготовка команды к мун. этапу Президентских игр	6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	ИТБ. Кроссовая подготовка	2
2	Лицейский Кросс «Золотая осень»	2
3	ИТБ. Интервальная тренировка	2
4	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу спартакиады. Формирование сборной команды	2
5	ИТБ. Контрольная тренировка сборной команды лицея	2
6	ИТБ. Организация и проведение первенства Лицея по шашкам	2
7	ИТБ. Организация и проведение первенства Лицея по шашкам	2
8	ИТБ. Первенство Лицея по футболу.	2
9	ИТБ. Первенство Лицея по футболу.	2
10	ИТБ. Первенство Лицея по футболу.	2
11	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу. спартакиады Формирование сборной команды	2
12	ИТБ. Первенство Лицея по баскетболу 3х3.	2
13	ИТБ. Первенство Лицея по баскетболу 3х3.	2

14	ИТБ. Первенство Лицея по баскетболу 3х3.	2
15	ИТБ. Первенство Лицея по баскетболу 3х3.	2
16	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу спартакиады. Формирование сборной команды	2
17	ИТБ. Контрольная тренировка сборной команды лицея	2
18	ИТБ. Первенство Лицея по волейболу.	2
19	ИТБ. Первенство Лицея по волейболу.	2
20	ИТБ. Первенство Лицея по волейболу.	2
21	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу спартакиады. Формирование сборной команды	2
22	ИТБ. День Лыжного спорта «Лицейская лыжня»	2
23	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу спартакиады. Формирование сборной команды	2
24	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу спартакиады. Формирование сборной команды	2
25	ИТБ. Контрольная тренировка сборной команды лицея	2
26	ИТБ. Первенство Лицея по Настольному теннису	2
27	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу спартакиады. Формирование сборной команды	2
28	ИТБ. Первенство лицея по подтягиваниям	2

29	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу спартакиады. Формирование сборной команды	2
30	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу. Президентских игр. Формирование сборной команды	2
31	ИТБ. Подготовка к муниципальному этапу. Президентских игр. Формирование сборной команды	2
32	ИТБ. Контрольная тренировка сборной команды лица	2
33	ИТБ. Первенство Лицея по л/а 4-борью	2
34	ИТБ. Контрольная тренировка сборной команды лица	2

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, Футбол для всех 5-9 классы: Погадаев Г. И./Просвещение
- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, Футбол для всех 10-11 классы: Погадаев Г.

И./Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие, Погадаев Г. И.

Физическая культура. Реализация требований ФГОС основного общего образования/А. П. Матвеев.: ФГБНУ "ИСРО РАО", 2022

Примерная рабочая программа среднего общего образования Физическая культура для 10-11 классов/ ИСРО РАО; Москва, 2022

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru>

Библиотека МЭШ - <https://uchebnik.mos.ru>

Российский учебник - <https://rosuchebnik.ru/>

ВФСК ГТО - www.gto.ru

