

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №31» НМР РТ
Протокол № 2
от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «СОШ №31» НМР РТ
Р.Г. Галиахметов
Приказ № 239

от «27» августа 2021 г.

**Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «СОШ №31» НМР РТ**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»**

Срок реализации 1 год

2021-2022 учебный год

Направление: Спортивно-оздоровительное

Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные:

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;

Коммуникативные:

Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Содержание курса внеурочной деятельности

№/п	тема	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	История физической культуры.	Физическая культура - часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений.	Мини конференция, выступление с докладом
2.	Олимпийские игры древности.	Древняя Греция подарила всей цивилизации не только крупнейшее культурное наследие, но и масштабные спортивные состязания, названные Олимпийскими играми и ставшие в современном мире международными.	Проектная деятельность, малые олимпийские игры
3.	Символика олимпийских игр.	Олимпийские символы - флаг (кольца), гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, оливковая ветвь, салют, талисманы, эмблема.	Творческая деятельность. Создание тестов в ИКТ
4.	Физическое развитие человека.	Физическое развитие — это процесс изменения форм и функций организма человека. Также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками.	Разработка и реализация комплексов упражнений. Проектная деятельность
5.	Здоровье и здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.	Спортивные и оздоровительные акции, флешмобы
6.	Безопасное поведение на улице и дорогах.	Помоги себе сам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них.	Мозговой штурм.
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.	Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.	Флешмобы, разработка комплексов упражнений

8.	Оценка эффективности использования физических упражнений для развития ловкости, координации, силы и гибкости.	Оздоровительный эффект является одной из важнейших характеристик эффективности занятий физической культурой	Создание дневника самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.
9.	Самонаблюдение и самоконтроль.	Доступная форма самоконтроля – это ведение специального дневника, в котором ведется учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрируются антропометрические показатели, изменения, контрольные испытания физической подготовленности.	Беседы о ЗОЖ. Анализ дневника самоконтроля
10.	Подвижные игры на основе игровых видов спорта.	Подвижные игры являются важным средством физического воспитания. Подбор физических упражнений и подвижных игр осуществляется с учётом возрастных особенностей учащихся	Подвижные игры на улице
11.	Спортивные игры	Закрепление и совершенствование полученных навыков на уроках физической культуры по базовым видам спорта:	Спортивные турниры
12.	Легкоатлетические упражнения	Развитие выносливости, силы, скорости, координации движений.	Малые олимпийские игры
13.	Формы контроля	Физкультурно – массовые и спортивные состязания Спартакиада: соревнования по спортивным играм	Спортивные состязания

Тематическое планирование

	Раздел
1.	История физической культуры.
2.	Олимпийские игры древности.
3.	Символика олимпийских игр.
4.	Физическое развитие человека.
5.	Здоровье и здоровый образ жизни.
6.	Безопасное поведение на улице и дорогах.
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.
8.	Оценка эффективности использования физических упражнений для развития ловкости, координации, силы и гибкости.
9.	Самонаблюдение и самоконтроль.
10.	Подвижные игры на основе игровых видов спорта.
11.	Спортивные игры
12.	Легкоатлетические упражнения
13.	Соревнования