

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
«Делай как мы, делай лучше нас!»  
Направление: спортивно-оздоровительное  
Для 8 класса  
14-15 лет

Разработчик:  
Москвина Л.В. учитель физкультуры



Принята на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1 от 28.2020 года

Программа курса внеурочной деятельности «**Делай, как мы, делай лучше нас!**» составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой основного общего образования.

**Актуальность курса.** Занятие спортом развивает и всесторонне обогащает человека. Вести здоровый образ – это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать чистоту, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек. Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач страны.

Проектная деятельность как особая форма учебной работы способствует воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности образовательной деятельности. В условиях специально организуемого учебного сотрудничества (проектной деятельности) формирование коммуникативных действий происходит более интенсивно (т. е. в более ранние сроки), с более высокими показателями и в более широком спектре.

**Цель курса:** формирование представления о спорте как одном из главных условий здорового образа жизни; умений и навыков проектно-исследовательской деятельности.

**Задачи:**

- формирование умений проектной деятельности, как методе познания окружающего мира;
- развитие межпредметного взаимодействия.
- формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- развитие творческих способностей и кругозора обучающихся, их интересов и познавательной деятельности;
- вовлечение детей в систематическое занятие спортом, физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств; навыков правильного поведения; интереса, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- накопить и систематизировать существующий опыт по подготовке и проведению спортивных мероприятий.

**Планируемые результаты курса:**

*Личностные:*

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- освоение норм общения и коммуникативного взаимодействия, навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умение находить выходы из спорных ситуаций.

*Метапредметные:*

- умение выполнять пробное учебное действие, в случае его неуспеха грамотно фиксировать свое затруднение, анализировать ситуацию, выявлять и конструктивно устранять причины затруднения;
- освоение начальных умений проектной деятельности: постановка и сохранение целей образовательной деятельности, определение наиболее эффективных способов и средств достижения результата, планирование, прогнозирование, реализация построенного проекта;

- умение контролировать и оценивать свои учебные действия на основе выработанных критериев в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование логических операций (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификация, аналогия, установление причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесение к известным понятиям), необходимых человеку для полноценного функционирования в современном обществе; развитие логического, эвристического и алгоритмического мышления;
- освоение норм коммуникативного взаимодействия в позициях «автор», «критик», «понимающий», готовность вести диалог, признавать возможность и право каждого иметь свое мнение, способность аргументировать свою точку зрения;
- умение работать в паре и группе, договариваться о распределении функций в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; стремление не допускать конфликты, а при их возникновении – готовность конструктивно их разрешать.

*Предметные:*

- приобретение опыта творческой деятельности;
- расширение кругозора в рамках межпредметного взаимодействия;
- способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов,
- формирование умения планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретение умения ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- формирование навыков оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- применение знаний и навыков, связанных с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- представление результатов своей деятельности в различных видах;
- изучение возможности различных форм внеурочной деятельности по физической культуре как средства повышения мотивации учащихся;
- накопление и систематизация существующего опыта по подготовке и проведению спортивных мероприятий.

В результате прохождения курса обучающиеся выполняют индивидуальный проект.

Курс внеурочной деятельности «Делай, как мы, делай лучше нас!» рассчитан в 8 классе на 1 час в неделю, 35 часов в год. Занятия могут проходить в форме индивидуальных, групповых консультаций, в том числе и в дистанционной форме. Защита проекта проходит в рамках специально организованного школьного мероприятия в 2020/2021 учебном году.

**Примерные темы для индивидуальных проектов: 1.**

Легенда спорта В.И.Чукарин или узник под № 10491 2.

Олимпийские чемпионы Калининградской области.

3. Герой не только в спорте, но и в жизни!!! (Шаварш Карапетян)

4. Сколиоз.

5. Параолимпийцы.

6. Мой спортивный кумир.

7. Спортивно массовые мероприятия в школе.

8. Спорт в моей жизни. **Содержание курса**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>3</b>
1	Цели и задачи курса	1
2	Введение в проектную деятельность	1
3	Организация работы над проектом	1
	<b>Раздел 2. Теоретические и практические аспекты выполнения проектов</b>	<b>27</b>
4	Основные понятия; Здоровье и ЗОЖ	1
5	Виды техник проведения закаливания организма	1
6	Профилактика вредных привычек. Пропаганда ЗОЖ.	1
7	Рациональное питание	1
8	Режим дня обучающегося	1
9	«Выходы» проекта	1
10	План проекта	1
11	Актуальность темы проекта	1
12	Практическое занятие. Виды техник проведения дыхательной гимнастики	1
13	Практическое занятие: Упражнения на формирование правильной осанки	1
14	Практическое занятие: Упражнения на снятие психо-эмоциональной напряженности	1
15	Этапы работы над проектом.	1
16	Практическое занятие. Виды техник проведения физ. минуток	1
17	Практическое занятие: Подвижные игры народов мира	1
18	План проекта: от цели к результату	1
19	Практическое занятие по созданию продукта проекта.	1
20	Практическое занятие. Виды техник проведения утренней гимнастики.	1
21	Алгоритм работы с литературой	1

22	Алгоритм работы с ресурсами Интернета	1
23	Оформление письменной части проекта	1
24	Практические занятия. Русские народные подвижные игры	1
25	Практические занятия по созданию продукта проекта	1
26	Технология презентации	1
27	Технология презентации. Выполнение творческих работ.	1
28	Стендовый доклад	1
29	Навыки монологической речи	1
30	Умение отвечать на незапланированные вопросы	1
	<b>Раздел 3. Подготовка к защите проекта: от теории к практике</b>	<b>5</b>
31	Подготовка к защите проекта	1
32	Подготовка к защите проекта. Подготовка мастер класса.	1
33	Составление альбома.	1
34	Защита проекта	1
35	Рефлексия	1

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>1</b>
1	Цели и задачи курса. Понятие проектной деятельности. Этапы реализации проекта.	1
<b>Раздел 2. Поисково-аналитический аспект проекта на спортивную тему</b>		<b>4</b>
2	Тематическое поле проекта	1
3	Поиск и анализ проблемы исследования.	1
4	Методы проектно-исследовательской деятельности.	1
5	Постановка целей и определение задач индивидуального проекта.	1
<b>Раздел 3. История спорта.</b>		<b>3</b>
6	Возникновение олимпийского движения.	1
7	Выдающиеся олимпийские спортсмены. Российские олимпийские чемпионы.	1
8	Женщины в изначально мужских видах спорта.	1
<b>Раздел 4 Спортивные традиции.</b>		<b>3</b>
9	Мои достижения в спорте.	1
10	Семейные традиции	1
11	Наши спортивные традиции в школе.	1
<b>Раздел 5. Всероссийский физкультурно -спортивный комплекс.</b>		<b>2</b>
12	История создания ГТО. школьников. Возрождение	1
13	Цели и задачи спартакиады комплекса. Программа спартакиады.	1
<b>Раздел 6. Здоровый образ жизни школьника.</b>		<b>3</b>
14	Понятие «Вредные привычки».	1
15	Что такое правильное питание?	1
16	Важность соблюдения режима дня.	1
<b>Раздел 7. Реализация проекта</b>		<b>14</b>
17	Выбор темы проекта. План работы над проектом	1
18	Сбор информации по теме проекта	1
19	Обсуждение полученной информации.	1

20	Систематизация информации по теме проекта	1
21	Практическое занятие по созданию продукта проекта	1
22	Анализ соответствия предполагаемого содержания и полученной информации	1
23	Заключительный этап работы над проектом: окончательное формулирование выводов.	1
24	Изготовление «продукта» проектной деятельности. Выставка газет, буклетов на спортивную тематику в начальной школе	1
25	Мастер классы обучающихся по различным видам спорта	<b>1</b>
26	Проведение праздника для обучающихся и родителей	1
27	Проведение спортивной викторины. Проведение урока-игры.	1
28	Проведение спортивных переменок и физкультминуток	1
29	Показ и отработка упражнений с обучающимися комплекса из образовательной кинезиологии	1
30	Создание видео-ролика с упражнениями комплекса из образовательной кинезиологии	1
<b>Раздел 8. Подготовка к защите. Защита проекта.</b>		<b>5</b>
31	Окончательное оформление «продукта» проекта. Создание портфолио и внесение в банк данных.	1
32	Технология презентации	1
33	Предзащита проектов	1
34	Защита проектов	1
35	Рефлексия	1