

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Департамент образования города Иркутска**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**г. Иркутска средняя общеобразовательная школа №16**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель методического  
объединения учителей спортивно-  
эстетического цикла

  
\_\_\_\_\_

Е.С. Чернышёв

Протокол 1 от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

  
\_\_\_\_\_

Н.В. Воложнина

29» августа 2024г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Олимпийские надежды»  
Уровень ООО  
Срок освоения 3 года (7-9 класс)

Составитель: Чернышёв Е.С.

Иркутск 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», (в редакции дополнений и изменений);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами.

Программой внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность ориентирована на углубленное изучения теоретических и практических знаний образовательной программы средней школы (7-11 кл.), а также на укрепление здоровья школьников, которая способствует: всестороннему физическому развитию и вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток теоретических знаний и навыков и отработкой основных физических приемов во внеурочное время, так как количество учебных часов,

отведённых на изучение теории по физической культуре в школьной программе недостаточно для качественного овладения теоретическим материалом.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

В положении о Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, спорту и туризму указывается, что «олимпиада проводится с целью создания условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры; совершенствования теоретико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимым учащимся в повседневной жизни, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, выявления наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные высшие учебные заведения».

Цель программы: Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования и подготовки к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

Задачи:

1. Обеспечить участие одаренных детей в предметных Олимпиадах, научных конференциях, творческих выставок и конкурсах всех уровней.
2. Создать условия для укрепления здоровья одарённых детей.
3. Совершенствовать знания, умения и навыки теории и практики предмета «Физическая культура»

Содержание программы направлено на освоение обучающихся знаний, умений и навыков, предусмотренного положением Всероссийской олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 часа в неделю, для 7 - 9 класса. Состоит из практического и теоретико-методического заданий.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в: расширении общекультурного кругозора,

формировании позитивного восприятия ценностей общего образования и более успешного освоения его содержания, включение в лично значимые творческие виды деятельности, участие в общественно значимых делах.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Формы деятельности:

1 уровень: игра с репродуктивным характером заданий: «повтори», «прочитай, где про это написано»

2 уровень: Игра с предметным уровнем организации деятельности: объяснением «почему», «на основании чего» и т.д.

3 уровень: игра с функциональным уровнем заданий «спроектируй ситуацию», проведи исследование» и т.п.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, участие в соревнованиях, самостоятельная работа)

### **Результаты освоение курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Играй, здоровье сохраняй» направлена на достижение занимающихся личностных и метапредметных результатов.

**Личностные** универсальные учебные действия направлены на:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на поиск с ними общего языка и общих интересов.

К **метапредметным** результатам относятся освоенные м универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные:

- формирование теоретических знаний и умений технологии и программ для диагностики способных и одаренных детей;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Коммуникативные:**

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

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;
- обеспечение участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

***Предметные результаты:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Практические задание** включают обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

**Теоретико – методические задание** включает обучение раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» базовой части программы «Физическая культура»: естественные основы; социально-психологические основы; культурно-исторические основы; теория и методика

физического воспитания по видам спорта. Тестовые задания, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

### **Методические рекомендации**

Программа предполагает создание для учащихся комфортной среды в которой они чувствуют себя уверенно и свободно. Этому должен способствовать комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (общеразвивающие упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, тестовые задания), так и по набору применяемых методов:

- беседа в виде вопросов и ответов;
- наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога;

### **В ходе реализации программы уместно использовать следующие приемы:**

- словесные (рассказ, беседа);
- наглядные (видеоматериалы, просмотр обучающих роликов, фотографии, буклеты;
- практические (объяснение и показ педагогом акробатических упражнений, элементов, связок, комбинаций).

Методические приемы активного обучения позволяют разнообразить учебную деятельность, реализовать личностно- ориентированный подход в обучении.

Формирование знаний осуществляется исследовательским методом, который заключается в сочетании наглядности, осмыслении, творческим поиском учащихся.

п/п	№Тема занятий	Содержание	Кол-во часов
1.	ТБ, история олимпийских игр	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в кружке легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Беседа на тему "Зарождение Олимпийских Игр в Греции" Подвижная игра "Перестрелки"	1
2.	Виды спорта	Беседа на тему: "Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике", "Циклические и ациклические виды спорта. Акробатика.	1
3.	Игры Древней Греции	Продолжить тему "Олимпийские Игры в Древней Греции". Провести дискуссию на эту тему. Акробатика.	1
4.	Тест по истории олимпийских игр	Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности". Провести работу над ошибками. Соединение элементов акробатики	1
5.	Современные олимпийские игры	Беседа на тему: "Зарождение современного Олимпийского движения", "Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?" Баскетбол. Акробатическое соединение.	1
6.	Современные олимпийские игры	Продолжаем беседу на тему «Зарождение современного Олимпийского движения». Акробатика.	1
7.	Современные олимпийские игры	Провести тест на тему "Зарождение современного Олимпийского движения". Развитие общей выносливости.	1
8.	Режим дня	Беседа на тему: "Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?"	1
9.	Физические качества	Беседа на тему " В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?", "Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?" Развитие общей выносливости.	1
10.	Тест	Провести тест, на ранее пройденные темы. Проверить и сделать работу над ошибками. Бег 1500 м.	1
11.	Гибкость	"От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости", "Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения)".	1
12.	Физкультура и здоровье	Провести беседу на тему: "В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?", "Основные формы занятий физической культурой.	1
13.	Кросс	Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м. ОРУ. Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по гимнастике.	1
14.	Культура движения	Беседа на тему: "Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по	1

		формированию культуры движений и телосложения", "Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию?" Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м.	
15.	Акробатика	Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. Совершенствовать комплекс упражнений конкурсного испытания по акробатике.	1
16.	Физические качества	Беседа на тему: "Физические качества. Тренировка физических качеств" Мини - тест. Кроссовая подготовка 1500 м. Закрепить комплекс упражнений по баскетболу.	1
17.	Правильное питание	Беседа на тему: "Основные источники энергии для организма", "Рациональное питание" Мини - тест. Кроссовая подготовка 1500 м. Совершенствовать комплекс упражнений по баскетболу. Совершенствовать технику упражнений акробатического соединения. Провести спортивную игру в мини-футбол.	1
18.	Гибкость	Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость.	1
19.	Шестиминутный бег	Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Акробатическое соединение. 2. Шестиминутный бег.	1
20.	Волейбол. Нападение.	Техника безопасности. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
21.	Передачи	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
22.	Подача	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
23.	Техника защиты	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
24.	Техника защиты	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
25.	Техника защиты	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
26.	Контрольная игра	Контрольные игры и соревнования.	1
27.	Баскетбол. Основы игры.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
28.	Техника владения мячом	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
29.	Броски	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
30.	Ведение	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
31.	Настольный теннис. Основы игры.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
32.	Изучение подач	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
33.	Удар	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1
34.	Учебная игра	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. 8-9-х класс: учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях – 6 изд. – М.: Просвещение, 2018.-256с.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
3. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
5. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
6. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
7. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
8. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
10. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.