


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Калининская средняя общеобразовательная школа

Принято  
протоколом заседания методического  
объединения классных руководителей  
от «   » \_\_\_\_\_ 2023 г  
№ \_\_\_\_\_  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ /С. В. Волохина/

Утверждено  
приказом директора  
№ 150 от « 29 » 08 2023 г

 /В.В. Калдузова/



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Спортивный клуб Олимп»

Уровень среднего образования

Срок освоения: 1 года (1-11 классы)

Составитель: Доброскокин Сергей Владимирович  
Учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб Олимп» ООП основного общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС-3, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб Олимп» реализуется педагогом с учетом рабочей программы воспитания МБОУ Калининская СОШ, утвержденной приказом \_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

### **Введение**

**Теория:** инструктаж по ТБ, решение организационных вопросов, краткий обзор программы, требования к учащимся, проведение стартовой диагностики.

### **Физическая подготовка.**

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.**

**Теория:** Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

#### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Система ГТО в РФ. Понятие о силе, выносливости, скорости реакции.

**Практика:** Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) Упражнения для ног. Бег на короткие дистанции. Бег на 400, 800, 1000 м.

#### **Баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, настольный теннис, шахматы. Подвижные игры.**

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Развитие выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 3 км. Развитие быстроты: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Развитие ловкости и прыгучести. Прыжки по кочкам. Развитие координации. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Движение по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног.

Развитие силы: Ходьба "гусиным шагом" в полу приседе, с выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с

помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища.

Развитие гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

Сдача нормативов по физической подготовке юных спасателей.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

#### **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

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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.

Универсальные коммуникативные 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 и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные 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.

### ***План работы***

***физкультурно-спортивного клуба «Олимп» на 2023 – 2024 уч. год.***

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Кол-во участников</b>
<b>Внутришкольные мероприятия</b>			
1	Выборы состава Совета спортивного клуба	Сентябрь	2-10 классы + учителя + родители
2	Кросс «Золотая осень»	Сентябрь	1-10 классы + учителя + родители
3	Первенство школы по мини-футболу	Октябрь	5-10 классы
4	Первенство школы по пионерболу «Стремительный мяч»	Осенние каникулы	2-5 классы
5	Первенство школы по баскетболу	Ноябрь	6-10 классы

6	Проведение Олимпиады по физической культуре школьный тур	Ноябрь	5-10 классы
7	Соревнование на личное первенство школы по настольному теннису «Белая молния»	Осенние каникулы	Желающие 5-10 классы
8	Первенство школы по волейболу «На призы Деда мороза»	Декабрь	7 - 10классы
9	Открытие корта	Декабрь	1-4 классы + родители
10	Соревнования «Веселые старты »	Зимние каникулы	1 - 4 классы + родители
11	Президентские спортивные игры	Январь	5-10 классы
12	«Президентские состязания»	Февраль	1-10 классы
13	А ну-ка парни	Февраль	5 - 10 классы
14	Соревнования «Вперед, мальчишки!»	Февраль	1 – 4 классы
15	Первенство школы по лыжным гонкам	Март	5-10 классы
16	Первенство школы по Русской лапте	Апрель	5-10 классы
17	Проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Апрель	1-10 классы
18	Первенство школы по Легкой атлетики	Апрель	4-10 классы

<b><i>Организационно - педагогическая работа</i></b>			
1	Обсуждение и утверждение плана работы на 2023 - 2024 учебный год	Сентябрь	Руководитель ШСК Директор школы
2	Составление режима работы спортивных секций. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2023-24 учебный год.	Сентябрь	Руководитель ШСК, Зам.директора по ВР
3	Подготовка спортивного зала и площадок. Подготовка команд участников. Подбор судейских бригад. Обеспечение наградного фонда.	В течение года	Руководитель ФСК,
<b><i>Учебно – воспитательная работа</i></b>			
1	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки.	В течение года	Руководитель ФСК



2	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников (согласно плану)	В течение года	Руководитель ФСК
<b><i>Методическая работа</i></b>			
1	Посещение семинаров для руководителей ФСК	В течение года	Руководитель ФСК
2	Посещение занятий спортивных секций	В течение года	Руководитель ФСК
<b><i>Спортивно – массовая работа</i></b>			
1	Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий.	Сентябрь	Руководитель ФСК
2	Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников	В течение года	Руководитель ФСК
3	Обеспечение участия команд клуба в районных соревнованиях и соревнованиях среди ФСК	В течение года	Руководитель ФСК
<b><i>Контроль и руководство</i></b>			
1	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Руководитель ФСК
2	Корректировка работы клуба	В течение года	Руководитель ФСК

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Участие в мероприятиях и районных соревнованиях:

- Профилактика наркомании «Мы за здоровый образ жизни», «Выбери жизнь без наркотиков»
- Кросс нации
- Соревнования по баскетболу
- Соревнования по волейболу
- Соревнования по настольному теннису
- Соревнования по шахматам
- Участие в спартакиаде «Я выбираю жизнь»
- Соревнования по лыжным гонкам
- Участие в Всероссийских зональных соревнованиях по хоккею «Золотая шайба»
- Сдача нормативов ГТО
- Соревнования по легкой атлетике
- Участие районном турнире по мини футболу
- Участие в Муниципальном этапе всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
- Участие в районных в «Президентских состязаниях »
- Участие в районных соревнованиях по Русской лапте

## **ФОРМА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Предусмотренные программой формы аттестации: конкурсы и соревнования по темам обучения, различные спортивные и массовые мероприятия.

Контроль знаний, навыков и компетенций безопасного поведения и оказания помощи производится в форме бесед с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно- практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.