

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.

№	Мероприятие	Сроки	Кол-во участников
Внутришкольные мероприятия			
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

<i>Организационно - педагогическая работа</i>			
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,
<i>Учебно – воспитательная работа</i>			
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
<i>Методическая работа</i>			
1	Посещение семинаров для руководителей ФСК	В течение года	Руководитель ФСК
2	Посещение занятий спортивных секций	В течение года	Руководитель ФСК
<i>Спортивно – массовая работа</i>			
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
<i>Контроль и руководство</i>			
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.