

«Принята на заседании
педагогического совета»

Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 10»
_____ Брыксина С.М.

Приказ № 260 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Олимпийцы»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 2 года (68 часов)

Составитель:
МО учителей физической культуры
(Макушенко Н.В., Тимощук О.В.,
Черняев В.О.)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпийцы» составлена на основе программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 г. в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа: спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в правильном ведении здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Занятия в кружке проводятся в соответствии с программой физического развития учащихся старшей школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием учащихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь учащимся на основе результатов тестирования.

Цели программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- совершенствование техники и тактики спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

- пропагандировать здоровый образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию курса как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактических действий, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;

- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективность усвоения обучающихся теоретических знаний;
- подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;
- подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- воспитывать моральные и волевые качества.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

- научно-практические конференции, олимпиады, организация и проведение соревнований обучающимися 10-11 классов для среднего звена школы, товарищеские игры;

- индивидуальные, групповые, фронтальные виды.

Группа обучающихся: 10 – 11 классы.

Объем программы, срок ее освоения и режим занятий: 34 часа в течение учебного года в каждом классе, по 1 часу в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся 10 класса

Предметные результаты:

- освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения,
- специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного

сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Выпускник научится:

- значениям спортивных дисциплин в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными дисциплинами;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольным упражнениям (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- содержанию правил соревнований.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

Обучающиеся 11 класса

Предметные результаты:

- освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения,
- специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами,
- способность организовывать самостоятельные занятия спортивной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды,
- способность осуществлять судейство соревнований по видам спорта, владеть информационными жестами судьи.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,

- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме,
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности,
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления,
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Выпускник научится:

- значение спортивных дисциплин в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными дисциплинами;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- содержание правил соревнований;
- жесты судьи;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам;
- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений;
- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

Формы и способы оценки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Тематическое планирование 10 –ый класс

| № п/п | Дата | Тема | Количество во часов | Примечание |
|--------------------------------------|-------------|---|----------------------------|-------------------|
| Двигательные умения и навыки. | | | | |
| Легкая атлетика | | | | |
| 1. | 03.09.19 | Легкая атлетика. Бег на результат 100 м. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | |
| 2. | 10.09.19 | Легкая атлетика. Эстафетный бег | 1 | |
| 3. | 17.09.19 | Легкая атлетика. Бег на 2000 м (д) и 3000 м (м) | 1 | |
| Спортивные игры. Волейбол | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|----------|---|---|--|
| 4. | 24.09.19 | Волейбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Комбинации из освоенных элементов техники | 1 | |
| 5. | 01.10.19 | Волейбол. Блокирование одиночного нападающего удара. Блокирование нападающего удара вдвоём | 1 | |
| 6. | 08.10.19 | Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия при нападении | 1 | |
| 7. | 15.10.19 | Волейбол. Командные тактические действия при нападении. Индивидуальные и групповые тактические действия при защите | 1 | |
| 8. | 22.10.19 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 1 | |
| 9. | 05.11.19 | ТБ. Волейбол. Варианты техники приёма и передачи мяча. Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м | 1 | |
| 10. | 12.11.19 | Волейбол. Нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока | 1 | |
| 11. | 19.11.19 | Волейбол. Нападающий удар 1-м и 2-м темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитникам | 1 | |
| 12. | 26.11.19 | Сдача зачетов по разделу «Волейбол» | 1 | |
| Спортивные игры. Баскетбол | | | | |
| 13. | 03.12.19 | Баскетбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр | 1 | |
| 14. | 10.12.19 | Баскетбол. Упражнения для обучения нападению быстрым прорывом. | 1 | |
| 15. | 17.12.19 | Баскетбол. Совершенствование бросков с коротких дистанций и из-под корзины | 1 | |
| 16. | 24.12.19 | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением | 1 | |
| 17. | 14.01.20 | ТБ. Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника | 1 | |
| 18. | 21.01.20 | Баскетбол. Действия против игрока без мяча. Персональная опека игрока. | 1 | |
| 19. | 28.01.20 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники | 1 | |
| 20. | 04.02.20 | Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия | 1 | |
| 21. | 11.02.20 | Баскетбол. Игра по правилам | 1 | |
| 22. | 18.02.20 | Сдача зачетов по разделу «Баскетбол» | 1 | |

| Подготовка к ГТО | | | | |
|--|----------|--|---|--|
| 23. | 25.02.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 24. | 03.03.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 25. | 10.03.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 26. | 17.03.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 27. | 07.04.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 28. | 14.04.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 29. | 21.04.20 | Сдача нормативов по разделу «ГТО» | 1 | |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | | | | |
| 30. | 28.04.20 | Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья). Самостраховка. Подготовка мест для занятий | 1 | |
| 31. | 05.05.20 | Обязательные упражнения из комплекса ВФСК «ГТО» | 1 | |
| 32. | 12.05.20 | Требования современных условий жизни к развитию координационных способностей | 1 | |
| 33. | 19.05.20 | Упражнения по выбору из комплекса ВФСК «ГТО» | 1 | |
| 34. | 26.05.20 | Правила проведения занятий с отягощениями | 1 | |

11 –ый класс

| № п/п | Дата | Тема | Количество часов | Примечание |
|--------------------------------------|-------------|---|-------------------------|-------------------|
| Двигательные умения и навыки. | | | | |
| Легкая атлетика | | | | |
| 1. | 05.09.19 | Легкая атлетика. Бег на результат 100 м. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | |
| 2. | 12.09.19 | Легкая атлетика. Эстафетный бег | 1 | |
| 3. | 19.09.19 | Легкая атлетика. Бег на 2000 м (д) и 3000 м (м) | 1 | |
| Спортивные игры. Волейбол | | | | |
| 4. | 26.09.19 | Волейбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Комбинации из освоенных элементов техники | 1 | |
| 5. | 03.10.19 | Волейбол. Блокирование одиночного нападающего удара. Блокирование | 1 | |

| | | | | |
|-----------------------------------|----------|---|---|--|
| | | нападающего удара вдвоём | | |
| 6. | 10.10.19 | Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия при нападении | 1 | |
| 7. | 17.10.19 | Волейбол. Командные тактические действия при нападении. Индивидуальные и групповые тактические действия при защите | 1 | |
| 8. | 24.10.19 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 1 | |
| 9. | 7.11.19 | ТБ. Волейбол. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками. | 1 | |
| 10. | 14.11.19 | Волейбол. Прием мяча в зону 6. Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад. В парах. | 1 | |
| 11. | 21.11.19 | Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку | 1 | |
| 12. | 28.11.19 | Сдача зачетов по разделу «Волейбол» | 1 | |
| Спортивные игры. Баскетбол | | | | |
| 13. | 05.12.19 | Баскетбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр | 1 | |
| 14. | 12.12.19 | Баскетбол. Контратака. Перехват. Командные защитные действия. | 1 | |
| 15. | 19.12.19 | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления | 1 | |
| 16. | 26.12.19 | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением | 1 | |
| 17. | 16.01.20 | ТБ. Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника | 1 | |
| 18. | 23.01.20 | Баскетбол. Действия против игрока без мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). | 1 | |
| 19. | 30.01.20 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники. П/и: «Шуточный бой» | 1 | |
| 20. | 06.02.20 | Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия. П/и: «Пятнашки в парах» | 1 | |
| 21. | 13.02.20 | Баскетбол. Игра по правилам | 1 | |
| 22. | 20.02.20 | Сдача зачетов по разделу «Баскетбол» | 1 | |
| Подготовка к ГТО | | | | |
| 23. | 27.02.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 24. | 5.03.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 25. | 12.03.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 26. | 19.03.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |

| | | | | |
|--|----------|--|---|--|
| 27. | 2.04.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 28. | 9.04.20 | Подготовка к ГТО | 1 | |
| 29. | 16.04.20 | Сдача нормативов по разделу «ГТО» | 1 | |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | | | | |
| 30. | 23.04.20 | Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья). Самостраховка. Подготовка мест для занятий | 1 | |
| 31. | 30.04.20 | Обязательные упражнения из комплекса ВФСК «ГТО» | 1 | |
| 32. | 07.05.20 | Требования современных условий жизни к развитию координационных способностей | 1 | |
| 33. | 14.05.20 | Упражнения по выбору из комплекса ВФСК «ГТО» | 1 | |
| 34. | 21.05.20 | Правила проведения занятий с отягощениями | 1 | |

Содержание курса внеурочной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа по курсу внеурочной деятельности «Олимпийцы» включает в себя разделы: «Основы знаний по спортивным дисциплинам», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний по спортивным дисциплинам» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности обучающихся и включает в себя следующие темы, как «Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях», «Терминология», «Техника выполнения игровых приемов», «Тактические действия», «Правила соревнований», «Жесты судей». Кроме того о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит занятия, которые ориентированы на активное изучение и совершенствование элементов по спортивным дисциплинам, на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и укрепление здоровья обучающихся.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значимый раздел, так как предусматривает показ знаний и умение полученные в образовательной деятельности обучающихся на соревнованиях школы, города, товарищеских встречах и для проведения соревнований среди обучающихся среднего звена.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Тренировочные баскетбольные щиты.
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Конусы.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый.
14. Гранаты для метания (500г, 700г).
15. Гимнастическая скамья.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

1. Рабочая программа курса.
 2. Диагностический материал.
 3. Разработки игр.
- «Основы нападения. Рывки, заслоны в баскетболе. Учебно-методическое пособие», автор: Лаптев А.В., Коник И.В., Рыженко В.А.: Московская государственная академия физической культуры, 2017 г.;
 - «Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол», автор: Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В.: Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016 г.;
 - «Методика использования подвижных игр в спортивной тренировке. Учебно-методическое пособие», автор: Юрьев Ю.Н., Добейко Н.И., Щеголев В.В.: Московская государственная академия физической культуры, 2015 г.;
 - сайт: gto.ru.