Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 21 имени Анатолия Михайловича Терехова»

Принято на заседании
педагогического совета
«31» августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия № 21
имени А. М. Терехова»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 07912D3BE75C70969BC88C44E166BF54
Владелец: Демуцкая Зоя Анатольевна
Действителен: с 25.07.2023 до 17.10.2024

З. А. Демуцкая
Приказ № 574 от 01 сентября 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Олимпиец»
5 -9 классы

Разработчик:
Николаева К.С.,
учитель физической культуры

Кемерово, 2023

1.Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по курсу внеурочной деятельности «Олимпиец» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной образовательной программой основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Актуальность и целесообразность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как основа оздоровления нации. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Цель и задачи

Цель: развивать физические качества и способности, укреплять здоровье, формировать у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- обучить определённым двигательным умениям и навыкам и укрепить здоровье обучающихся;
- развить скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом, формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, к формам активного отдыха и досуга.

Место учебного курса

Учебный курс предназначен для обучающихся 5-9 классов; рассчитан на 1 час в неделю и 34 часа в год в каждом классе.

Формы занятий

- основными формами являются: - групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

-участие в спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) Формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях.

2) Воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, и еѐ вооруженным силам.

3) развитие у учащегося коммуникабельности в общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности;

4) умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;

5) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

1) развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей школьника;

2) находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, отбирать способы их исправления;

3) организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4) развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер школьника, формирование мотивации к занятию физической культурой и спортом;

5) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

2) измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

3) развитие в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

4) Сформированность морально-психологических и физических качеств и мотивации для успешного прохождения учёбы в современных условиях;

5) развитие подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения,

предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов

Краткая характеристика нормативов входящих в программу ВСФК ГТО. ГТО в современном обществе.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: гимнастика.

Организующие команды и приемы: висы и упоры.

Упражнения для развития силы (отжимание , подтягивание и т. д.).

Упражнения для развития гибкости (наклоны из различных и.п.).

Упражнения для пресса.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег 30-60м, челночный бег 3 по 10м. и 4 по 10м.,бег 1 км. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Передвижения на лыжах.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

«Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Мини- футбол. – 7 часов Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол – 7 часов Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол – 7 часов Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Основной формой организации курса внеурочной деятельности является групповое занятие. Основным средством подготовки являются физические упражнения.

Модуль «Спортивные соревнования» - 4 часа.

Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Так как именно подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников и родителей на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание занятий в различных формах внеурочной деятельности определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников. Занятия проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе

3. Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов			
1.	Вводный урок по ТБ и правилам поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Бег в медленном темпе. Бег в чередовании с ходьбой 4-мин Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением на короткие отрезки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.	Техника метания малого мяча с места. Метание мяча в цель. Игра " Попади в цель."	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

4.	Повторение техники высокого старта, челночный бег 3х 10м. Совершенствование техники челночного бега. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой до 6мин. Челночный бег 3по 10м. Прыжки со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.	Упражнения для развития силы (висы и упоры). Вис на согнутых руках. Подтягивание из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки. Наклоны стоя на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7.	Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, пресс.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8.	Лыжные гонки.	1	
Модуль «Спортивные игры» - 21 час			
9	Турнир «Шахматный дебют»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
10	Турнир «Футбольный мяч»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
11	Турнир «Волейбол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
12	Турнир «Баскетбол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
13	Лыжная подготовка	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Спортивные соревнования			
14	Товарищеская встреча по волейболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
15	Товарищеская встреча по мини-футболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
16	Товарищеские встречи по пионерболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

17	Квест «Время быть первыми!»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

6 – 9 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов			
1.	Вводный урок по ТБ и правилам поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Бег в медленном темпе. Бег в чередовании с ходьбой 4-мин Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением на короткие отрезки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.	Техника метания малого мяча с места. Метание мяча в цель. Игра " Попади в цель."	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4.	Повторение техники высокого старта, челночный бег 3х 10м. Совершенствование техники челночного бега. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой до 6мин. Челночный бег 3по 10м. Прыжки со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.	Упражнения для развития силы (висы и упоры). Вис на согнутых руках. Подтягивание из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

	скамейки. Наклоны стоя на гимнастической скамейке.		
7.	Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, пресс.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8-9	Лыжные гонки.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Спортивные игры» - 21 час			
9	Турнир «Шахматный дебют»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
10	Турнир «Футбольный мяч»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
11	Турнир «Волейбол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
12	Турнир «Баскетбол»	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
13	Лыжная подготовка	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Спортивные соревнования			
14	Товарищеская встреча по волейболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
15	Товарищеская встреча по мини-футболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
16	Товарищеские встречи по пионерболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
17	Соревнования по настольному теннису	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/