

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
(МБОУ СОШ № 6)**

Утверждено

Директор Трофименко Е.Г.

Приказ от 25 августа 2023 № 385-О

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Олимпийские надежды»
на 2023-2024 учебный год**

г. Радужный

2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпийские надежды» предназначена для обучающихся 7 классов. Программа курса составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями), а также с учетом федеральной рабочей программы по обществознанию для 5–9 классов образовательных организаций и рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №6.

Актуальность программы заключается в том, что в современных условиях она развивает и закрепляет интерес учащихся к этому виду спорта, потому что программа направлена на подготовку к сдаче норм ГТО, а также на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, созданию условий для их развития, укреплению психического и физического здоровья.

Цель курса: повышение уровня разносторонней физической подготовленности учащихся с учётом особенностей здоровья детей региона, приравненного к Крайнему Северу. Подготовка обучающихся для реализации своих достижений в соревновательной деятельности во Всероссийском Комплексе ГТО

Задачи курса:

научить школьников:

- учащийся приобретет навык в выполнении легкоатлетических упражнений разной сложности;
- приобретет навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- получит развитие интереса к физической культуре, её методам и средствам, как пути к здоровому образу жизни; приобретет знания, умения, навыки по предмету.
- приобретет потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

. Взаимосвязь с рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 6, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагога, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа носит спортивно – оздоровительную направленность, что позволяет обеспечить достижение следующих целевых ориентиров воспитания на уровне основного общего образования:

- укрепит здоровье и закалит организм, будет содействовать правильному физическому развитию; повысит уровень общефизической подготовленности;
- получит развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования двигательного навыка.
- будет развивать креативное мышление и творческий подход.
- будут сформированы такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе, воспитание культуры здорового образа жизни.

Программа курса внеурочной деятельности «Олимпийское движение» составлена на один год обучения в 7 классе, объем программы 34 ч (1 ч в неделю)

Содержание курса программы

Тема 1. Основы знаний

Теоретическая часть

Тема 1.1 Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время

Тема 1.2 Туризм как средство физического воспитания школьников

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений¹ и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Тема 1.3 Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Тема 2.1 Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Тема 2.2 Бег на длинные дистанции 1,5 (2) км

. Повторный бег на **200 м** (время пробегания по дистанции **60—65 с**). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег **300 м** — ходьба **200 м** — бег **350 м** — ходьба **150 м** — бег **400 м** — ходьба **100 м**. Повторный бег с равномерной скоростью **4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин)**. Бег **1500 м** «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Тема 2.3 Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)

Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Тема 2.4 Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки)

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Тема 2.5 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Тема 2.6 Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Тема 2.7 Прыжок в длину с разбега Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой **30—40 см**, установленное на расстоянии **1—1,5 м** от места отталкивания. Прыжки в длину с **8—10 шагов разбега** с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии **260 см** (девочки) и **290 см** (мальчики). Прыжки в длину с разбега **8—10 шагов** на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Тема 2.8 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Тема 2.10 Метание мяча 150 г на дальность

Броски мяча в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд - вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.11 Бег на лыжах

Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Тема 2.12 Стрельба из пневматической винтовки

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Тема 2.13 Туристский поход с проверкой туристских навыков

Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Тема 3.1 Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов

Тема 3.2 Тестирование «Мы готовы к ГТО!»

Тестирование по видам, входящим в комплекс ГТО

Планируемые результаты освоения программы курса.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. - 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;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий, в 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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

- 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;

- 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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;

- активно взаимодействовать в условиях 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

Предметные результаты

- выполнять требования безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики).

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Теоретическая подготовка	3		
1.1	Комплекс ГТО в	1	Познавательная	https://resh.edu.ru/

	общеобразовательной организации		деятельность	http://school-collection.edu.ru/
1.2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
1.3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	27		
2.1	Бег на 60 м	3	спортивно-оздоровительная деятельность тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.2	Бег на длинные дистанции 1,5 (2) км	2	практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.7	Прыжок в длину с разбега	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/

2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.9	Метание мяча 150 г на дальность	2	практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.10	Бег на лыжах	4	Познавательная деятельность, практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.11	Стрельба из пневматической винтовки	2	Познавательная деятельность, практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	2	практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
3.	Спортивные мероприятия	4		
3.1	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	2	Тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
3.2	Тестирование «Мы готовы к ГТО!»	2	Тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
Итого:		34		

