

**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  
на 2023-2024 учебный год**

**г. Радужный**

**2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпийские надежды» предназначена для обучающихся 6 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 спорту. Программа направлена на подготовку обучающихся 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 «Олимпийские надежды» составлена на один год обучения в 6 классе, объем программы 34 ч (1 ч в неделю).

## **Содержание курса программы**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий)**

#### Тема 1.1 Страницы истории.

История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения. Роль российских спортсменов в развитии олимпийского движения.

#### Тема 1.2 Познай себя

Рост - весовые показатели. Психологические особенности возрастного развития. Управление собой. Влияние физических упражнений на основные системы организма

#### Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни.

Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни. Режим питания. Самостоятельные занятия. Личная гигиена, гигиена тела. Закаливание. Вредные привычки.

#### Тема 1.4 Самоконтроль. Первая помощь при травмах

Контроль. Дневник самоконтроля. Оказание помощи при кровотечении, вывихе, переломе. Солнечный и тепловой удары.

### **Раздел 2. Физическая подготовка (в процессе занятий)**

#### Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения.

*Упражнения для развития выносливости.* Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с эспандером, с весом собственного тела, с резиновой лентой, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.* Прыжки и много скоки. Метания в цель и на дальность различных мячей из разных положений (теннисные мячи, утяжеленные мячи). Метания слабой и сильнейшей рукой; Игры и эстафеты с элементами метаний; Метания по подвижным целям; Метания и толкания набивного мяча весом 1 кг.

*Упражнения для развития скоростных способностей.* Эстафеты с бегом на короткие дистанции. Старты из различных положений (высокий, низкий с вариантами, стоя спиной в направлении бега, сидя лицом в сторону бега, сидя спиной в сторону бега, лежа на животе, лежа на спине). Бег с ускорением 30-60м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития координационных способностей.* Различные варианты челночного бега 3x10м. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно. Специальные полосы препятствий. Дистанция бега от 60 до 100 м. Барьерный бег. Преодоление барьера с места, с шага, с разбега. Прыжки через различные препятствия на точность приземления с увеличением и уменьшением дальности прыжка. Метания различных предметов из разных и.п. в цель и на дальность двумя руками. Метание набивных мячей (снизу, сверху, назад через голову, сидя ноги врозь).

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

#### Тема 3.1. Техника спринтерского бега.

Установка стартовых колодок; Выход со старта без команды. То же по команде. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. Бег с ускорением до 40м; Бег на 60м. Бег на 60м в среднем темпе. Бег на 60м на результат. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок.

#### Тема 3.2. Техника эстафетного бега.

Передача палочки правой и левой рукой на месте. То же с имитацией движений рук при беге на месте. То же в ходьбе, в медленном беге. Старт с опорой на одну руку по прямой. То же при повороте пред выходом на прямую. То же на прямой при входе в поворот. Передача эстафеты при беге по прямой в 20 метровой зоне. То же перед выходом из поворота. То же пред входом в поворот. Передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. То же с пробеганием всех этапов. Передача эстафеты в парах с ускорением 20-30м. Эстафеты 4x25м, на прямой, на повороте. Эстафеты 4x50, 4x100

#### Тема 3.3. Техника длительного бега.

Бег по среднепересеченной местности. Бег в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции. Бег по стадиону 1000м; 1500м, 2000м. Техника бега на 1-2км.

#### Тема 3.4. Техника прыжка в длину с разбега.

Отталкивание с шага. Прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3х шагов. Пробежка по разбегу с обозначением отталкивания. Прыжки с 5 шагов.с 7 – 15 шагов. Прыжки в длину с разбега.

#### Тема 3.5. Техника прыжка в высоту с разбега.

Махи ногой на месте и с подскоком. То же с выносом рук. Прыжок вверх с выносом шага. То же с 3х – 11ти шагов. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Прыжок вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 360гр. Прыжок вверх с 3 шагов с поворотом на 90. То же с поворотом на 180. Бег под углом 15-40гр. Выведение таза вверх, лежа на спине. Прыжок с места толчком двух ног. Бег по кругу радиусом 8-10м.

Прыжки в беге по кругу на каждый 4-5й шаг. Бег по кругу с постепенным уменьшением его радиуса. Бег по прямой с переходом на дугу.

#### Тема 3.6. Техника метания в цель и на дальность.

Метания в баскетбольный щит с места. То же с 1-5 шагов разбега. Метания с места в обруч (круг), расположенный на площадке. То же с 1-5 шагов. Метание мяча с места. То же с 1-4 шагов. Отведение метаемой руки на месте и в движении. Скрестный шаг на месте. То же в сочетании со стопорящим шагом. Метание с 4 бросковых шагов. Предварительная часть разбега. Метание с укороченного разбега. Метание с полного разбега.

### **Раздел 4. Тактическая подготовка**

#### Тема 4.1. Контрольные испытания

Бег 30 метров на результат. Бег 60 метров на результат. Бег 1 км, 1,5 км, 2 км. Эстафетный бег 4x100, 4x400 на результат. Метание мяча на дальность, в цель. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

#### Тема 4.2. Соревновательная деятельность

Соревнования в беге на короткие дистанции. Соревнования в беге на длинные дистанции. Соревнования в эстафетном беге. Соревнования по прыжкам в длину. Соревнования по прыжкам в высоту. Соревнования по метаниям. Посещение экскурсий в ДЮСШ.

#### Тема 4.3. ОФП

Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, скорости, силы).

#### Тема 4.4. Контрольное тестирование, сдача норм ГТО

Выполнение Государственных требований к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III степени. В образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

### **Планируемые результаты освоения программы курса.**

#### **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;

- 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**:

- 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;

- 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;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	3		
1.1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	Познавательная деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
1.2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	Познавательная деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
1.3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	Познавательная деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.	<b>Двигательные умения и</b>	27		



	<b>навыки. Развитие двигательных способностей</b>			
2.1	Бег на 60 м	3	спортивно-оздоровительная деятельность тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Бег на длинные дистанции 1,5 (2) км	2	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	практическое занятие, тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	практическое занятие, тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	2	практическое занятие, тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	практическое занятие, тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.7	Прыжок в длину с разбега	2	практическое занятие, тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.9	Метание мяча 150 г на дальность	2	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.10	Бег на лыжах	4	Познавательная деятельность, практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

2.11	Стрельба из пневматической винтовки	2	Познавательная деятельность, практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	2	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
<b>3.</b>	<b>Спортивные мероприятия</b>	4		
3.1	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	2	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.2	Тестирование «Мы готовы к ГТО!»	2	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого:		34		