

Муниципальная казённая общеобразовательная организация  
Прибрежненская средняя школа имени командующего  
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина  
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

**Рассмотрено**  
Руководитель МО  
К.Ф.Зейнетдинов

от « 27 » 08. 2021 г

**Согласовано**  
Заместитель директора по УВР  
Н.М.Гончарова

от « 30 » \_\_ 08.2021 г

**Утверждаю**  
Директор школы  
Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08. 2021 г.

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности «Олимпийская надежда»  
для учащихся 8-11 класса  
на 2021 - 2022 учебный год

Рабочую программу составил учитель Семенов С.В.

Рабочую программу составил учитель Семенов С.В.

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».
- Распоряжение Министерства образования Ульяновской области от 31.01. 2012 г. № 320-Р «О введении Федерального образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Ульяновской области».

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МКОО Прибрежненская СШ
- Учебный план МКОО Прибрежненская СШ
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в образовательной организации общего образования.
- Устава муниципальной казенной общеобразовательной организации Прибрежненская средняя школа муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области;

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению**

## **внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

### **I. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## **Планируемые результаты:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Здоровый образ жизни. Основные понятия и составляющие ЗОЖ.	3 ч
2.	Легкая атлетика.	4ч
3.	Фитнес и ОФП.	10 ч
4.	Спортивные и подвижные игры.	9 ч
5.	Основы самообороны.	4 ч
6.	Тестирование УФП.	2 ч



7.	Спортивные состязания.	2 ч
	Итого:	34 часа

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

**1.Раздел ЗОЖ.** Режим дня и его планирование. Правильное питание .Гигиена в быту и при занятиях физкультурой и спортом. Закаливание. Основные виды и принципы закаливания.»Детка» П.Иванова.

Вредные привычки и их профилактика.

**2.Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1000 метров без учета времени. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Специальные прыжковые упражнения. Бег 30,60,100м. Челночный бег 3 по 10 м,10 по 10м. Эстафетный бег.

**3.Фитнес и ОФП.** Программы для развития различных мышечных групп .Бодибилдинг и пауэрлифтинг. Стретчинг.

Элементы йоги. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений на коррекцию осанки. Калинестика. Составление индивидуальных программ по коррекции телосложения.

**4. Спортивные и подвижные игры.** Отработка основных игровых действий в баскетболе, волейболе, мини-футболе. Стритбол. Пионербол. Судейство в играх.

**5.Основы самообороны** .Виды спортивных и боевых единоборств. Основные стойки. Ударная техника.

Защитная техника-блоки, нырки, уходы и уклоны. Дыхательные упражнения. Специальные упражнения по ОФП и развитию гибкости.

**6.Тестирование уровней физической подготовленности. Входящая и итоговая диагностика основных двигательных компетенций. 7.Спортивные состязания.**

**Тематическое планирование.**

(внеурочная деятельность)

№ занятия	Дата		Тема занятия	Примечания
	По плану	Фактически		
1.			Режим дня и его планирование. Техника безопасности на занятиях, инструктаж.	
2.			Правильное питание .Гигиена в быту и при занятиях физкультурой и спортом. Закаливание.Основные виды и принципы закаливания.	
3.			<b>Тестирование уровней физической</b>	

			<b>ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.</b>	
4.			Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	
5.			Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1000 метров без учета	
6.			Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Специальные прыжковые упражнения.	
7.			Бег 30,60,100м. Челночный бег 3 по 10 м,10 по 10м. Эстафетный бег.	
8.			Отработка основных игровых действий в баскетболе.	
9.			Отработка основных игровых действий в баскетболе. Игра 3 на 3,4на4.	
10.			Волейбол. Отработка основных игровых действий .	
11.			Стритбол. Пионербол.	
12.			Стритбол. Пионербол.	
13.			Мини-футбол. Футзал.	
14.			Мини-футбол. Футзал.	

15.			Волейбол. Отработка основных игровых действий .	
16.			Судейство в играх.	
17.			Фитнес, его основные разновидности. Тренировка мышц плечевого пояса.	
18.			Тренировка мышц спины.	
19.			Тренировка мышц груди.	
20.			Тренировка мышц брюшного пресса(кора).	
21.			Тренировка мышц бедра и ягодиц.	
23.			Стретчинг. Калинестика.Составление индивидуальных программ по коррекции телосложения.	
24.			Комплексы упражнений на коррекцию осанки.	
25.			Тренировка мышц голени, шеи, предплечья.	
26.			Ритмическая гимнастика	
27.			Виды спортивных и боевых единоборств.	
28.			Основные стойки. Ударная техника.	
29.			«Детка» П.Иванова. Вредные	

			привычки и их профилактика.	
30.			Защитная техника-блоки, нырки, уходы и уклоны.	
31.			Дыхательные упражнения. Специальные упражнения по ОФП и развитию гибкости.	
32.			Тестирование УФП.	
33.			Спортивные состязания по легкой атлетике.	
34.			Спортивные состязания по спортивным и подвижным играм.	

### Материально-техническое обеспечение:

1. Гимнастическая стенка - 6-8 пролетов;
2. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки;
3. Гимнастические маты - 4-5 штук;
4. Скакалки - 20-25 штук;
5. Мячи набивные (масса 1 кг)
6. Мячи волейбольные Мячи баскетбольные

7. Мячи для мини-футбола -
8. Сетка волейбольная - 2 штуки;
9. Стойки волейбольные - 2 штуки;
10. Рулетка - 1 штука;
11. Секундомер - 1 штука.
12. Штанга, гантели разборные, эспандеры.

### **Учебно-методический комплекс.**

**1.** Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы, М.: Просвещение, 2007-2012.

**2.** Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура. 5-7 классы». Учебник

3. Информационное обеспечение: Адреса сайтов:

[www.2fit.ru](http://www.2fit.ru)

[www.dailyfit.ru](http://www.dailyfit.ru)

[www.trenirofka.ru](http://www.trenirofka.ru)

[www.fit4power.ru](http://www.fit4power.ru)

