

РОО Администрации Тегульдетского района
МКОУ "Черноярская СОШ" Тегульдетского района

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

протокол №5 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Бессонова О.К.
Приказ №30 _ОД от
29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Юный олимпиец»
для обучающихся 5-11 классов
на 2024-2025 уч.год

Разработана: Савиных П.В. учитель

Черный Яр 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Программа секции «Юный олимпиец» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой программы являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – Физкультурно – спортивная .

Занятие направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к

познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в спортивной секции особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют юноши 12-16 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 1 учебный час в год – 34 часа.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 5 – 11 классов, один раз в неделю по 45 минут.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса

Теоретическая подготовка: олимпийские игры, закаливание, самоконтроль, судейство, правила соревнований, гигиена, восстановительные мероприятия.

Бег: высокий и низкий старт, стартовый разгон, спринтерский бег, финиширование, встречная эстафета, круговая эстафета, кроссовый бег, челночный бег.

Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту.

Метания: метание малого мяча, метание набивного мяча.

Гимнастика: акробатические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Гимнастика	8
4.	Волейбол	10
5.	Баскетбол	8
	Всего:	34

Оценка результатов освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником знаний истории спорта, понимания общественной значимости спорта, понимание роли спорта для отдельной личности.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне спортивной группы, то есть в защищенной, дружественной про-социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Результаты третьего уровня возможно получить благодаря участию в соревнованиях различного уровня.

Дата прохождения	№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся
	1.	Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта. Низкий старт	формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. ставить вопросы, обращаться за помощью
	2	Финиширование	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достиженияР
	3	Бег на дистанцию 100м	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
	4	Прыжок в длину с места и с разбега	применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. демонстрировать выполнение прыжка в длину. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.
	5	Метание мяча в цель и на дальность	применять упражнения для развития физических качеств. демонстрировать выполнение метания мяча.

			взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.
	6	Встречная и круговая эстафета	ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. задавать вопросы, обращаться за помощью
	7	Бег с препятствиями	ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. задавать вопросы, обращаться за помощью
	8	Кроссовый бег	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	9	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	<i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед
	10	Висы. Строевые упражнения	формулировать и удерживать учебную задачу. использовать общие приемы решения поставленных задач ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение

	11	Висы. ОРУ без предметов. Комбинация из 3-4 элементов на перекладине.	<i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осваивать элементы в целом.
	12	Акробатика. Кувырки вперёд: длинный, прыжком, 2-3 слитно	<i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Освоить технику кувырка в целом
	13	Акробатика. Кувырок назад согнувшись, ноги врозь, стойку на руках	<i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осваивать акробатические элементы в целом
	14	Акробатика. Стойка на	<i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.

		лопатках.	<i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания Освоить стойку на лопатках.
	15	Акробатика. Комбинация элементов.	<i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Осваивать акробатические элементы в целом
	16	Акробатика. Комбинация элементов.	<i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Осваивать акробатические элементы в целом
	17	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Волейбол. Перемещения. Стойки. Остановки. Повороты.	применять правила подбора одежды для занятий волейболом моделировать технику действий и приемов волейболиста. соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	18	Волейбол. Верхняя передача мяча	уважительно относиться к партнеру. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
	19	Волейбол. Приём и передача мяча снизу	выполнять правила игры. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	20	Волейбол. Подача мяча снизу.	уважительно относиться к партнеру. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
	21	Волейбол. Приём подачи в заданную зону.	<i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Осваивать элементы волейбола в целом.
	22	Волейбол. Нападающий удар	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры.
	23	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.	уважительно относиться к партнеру. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
	24	Волейбол. Верхняя подача	использовать игру волейбол в организации активного отдыха. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	25	Волейбол. Техника перемещений в сочетании с приемом мяча	выполнять правила игры. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	26	Волейбол. Прием и передача мяча	выполнять правила игры. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
	27	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки. Перемещения. Повороты.	<i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Овладеть стойкой баскетболиста

	28	Баскетбол. Ловля и передача мяча	<i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Освоить технику ведения мяча.
	29	Баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча после ведения.	<i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Овладеть техническими действиями.
	30	Баскетбол. Бросок мяча: штрафной, в прыжке.	<i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Овладеть техническими действиями.
	31	Баскетбол. Комбинированные упражнения.	<i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Освоить приемы передвижения игрока.
	32	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	<i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.

			<i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка Освоить приемы передвижения игрока.
	33	Баскетбол. Сочетание изученных приемов.	<i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог Освоить технические действия игрока на площадке.
	34	Итоговое занятие по разделу спортигры.	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. определять общую цель и пути ее достижения.