



Образовательный Центр "Лучшее Решение"
www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru www.1-sept.ru

**Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)
"Будущие олимпийцы"
для учащихся 5-9 классов**

**Авторы:
Бажина Ирина Викторовна,
Наберухина Юлия Юрьевна,
Марчук Светлана Степановна
МБОУ "СОШ № 93"**

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) «Будущие олимпийцы» составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками 5-9 классов.

Место проведения: спортивный зал школы.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи программы направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- привлечение детей к занятиям олимпийскими видами спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «История проведения Олимпийских игр», «Современное Олимпийское движение», «Спортсмены-олимпийцы», «Летние и зимние олимпийские виды спорта». А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими

действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить во внеурочное время недостаток умений и навыков, улучшить физические качества, необходимые для освоения видов спорта, относящихся к олимпийским... Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Вдобавок, прохождение программы будет проводиться в год проведения Олимпиады, что привлечет внимание детей к Олимпийским играм и занятиям спортом в целом.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Будущие олимпийцы» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважение к Отечеству, осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование осознанного, уважительного отношения к другому человеку, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- в формировании активной жизненной позиции и желании участвовать в современном олимпийском движении;
- в участии в Малых Олимпийских играх;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- формирование основ экологической культуры;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия России и мира;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- организовывать места занятий физической культурой и обеспечивать их безопасность;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

Познавательные УУД:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- понимание значения Олимпийских игр как явления общечеловеческой культуры;
- знание основных направлений развития физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- понимание значения здоровья как одного из условий саморазвития и самореализации человека;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы;
- владение умением осуществлять поиск информации, смысловое чтение;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих мыслей, чувств и потребностей;
- владение устной и письменной речью: владение культурой речи, умение вести диалог, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

В соответствии со структурой двигательной деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Олимпийское образование» (информационный компонент), «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание программы учебного курса по внеурочной деятельности

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя «Олимпийское образование» и соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В него входят такие темы, как «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр», «Древнегреческие Олимпийские игры», «Современное Олимпийское движение», «Олимпийское движение в России», «Виды состязаний в программе Олимпийских игр», «Осанка как показатель физического развития», «Здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в его формировании», «Структура самостоятельных занятий, их планирование», «Техника движений и её основные показатели».

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя тему «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой». Основным содержанием которой является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Рассматривает такие темы как «Подготовка к занятиям физической культурой», «Техника движений и её основные показатели», «Выбор упражнений и составление комплексов для «Малых Олимпийских игр», «Проведение самостоятельных занятий», «Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности».

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя: «Спортивно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью»:

- гимнастика с элементами акробатики:
(кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев, в полушпагат, в упор стоя ноги врозь; стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге), мост из положения лёжа, стойка на голове с согнутыми ногами;
 - лёгкая атлетика:
(беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжковые упражнения: прыжок в длину, в высоту, с разбега; упражнения в метании мяча);
 - спортивные игры:
(баскетбол: стойки, перемещения, ведение мяча по прямой, и с изменением направления движения; ловля и передача мяча на месте, в движении; броски мяча с места, и в движении);
- «Упражнения общеразвивающей направленности»:
- направленные на развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости);

СОД с указанием часов, отводимых на освоение по каждой теме

№ п/п	Разделы, темы программы	Количество часов				
		34	34	34	34	34
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	<u>Знания о физической культуре:</u> «Олимпийское образование»	7	7	7	7	7
1.1	История древнегреческих Олимпийских игр	3				
1.2	История возрождения Олимпийских игр		3			
1.3	Современное Олимпийское движение. Олимпийское движение в России			3		
1.4	Летние олимпийские виды спорта				3	
1.5	Виды спорта зимних Олимпийских игр					3
1.6	Проектно-исследовательская деятельность	4	4	4	4	4
2	<u>Способы двигательной деятельности</u>	1	1	1	1	1

2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1				
2.2	Техника движений и её основные показатели		1			
2.3	Анализ и оценка техники осваиваемого упражнения			1		
2.4	Состав тренировочного занятия				1	
2.5	Самонаблюдение и самоконтроль					1
3	<u>Физическое совершенствование</u> (Виды школьного программного материала, входящие в программу «Малые Олимпийские игры»)	26	26	26	26	26
3.1	Спортивно-оздоровительная деятельность					
	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	9	9	9
	Лёгкая атлетика	6	6	6	6	6
	Спортивные игры (баскетбол)	9	9	9	9	9
3.2	«Малые Олимпийские игры»	2	2	2	2	2

5 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации и виды деятельности
Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	Лекция. Характеризовать Олимпийские игры в Древней Греции как явление культуры
Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	
Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения	Лекция. Раскрывать содержание и правила соревнований
Известные участники и победители древних Олимпийских игр	Беседы. Знать выдающихся атлетов
Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий	Беседы. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе.
Техника движений и её основные показатели	Практический курс. Раскрывать понятие техники
Составление (по образцу) комплексов упражнений	Практический курс. Отбирать состав упражнений
Кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге	Практический курс. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации
Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт. Спринтерский бег	Практический курс. Описывать технику, демонстрировать и применять упражнений
Перемещения, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Броски мяча с места, в движении	Практический курс. Описывать технику игровых действий. Организовывать совместные занятия. Взаимодействовать со сверстниками

Теоретический тур	Теоретический курс. Отвечать на тестовые задания
Практический тур	Практический курс: Демонстрировать конкурсные испытания по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу

6 класс

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении	Лекция. Определять цель возрождения Олимпийских игр
Цели и задачи современного олимпийского движения	
Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	Беседы. Объяснять смысл символики и ритуалов
Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения	Практический курс. Анализировать технику движений
Техника движений и её основные показатели	Практический курс. Раскрывать понятие техники
Составление (по образцу) комплексов упражнений в группах.	Практический курс. Отбирать состав упражнений
Кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге	Практический курс. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации
Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт. Спринтерский бег	Практический курс. Описывать технику, демонстрировать и применять упражнения
Перемещения, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Броски мяча с места, в движении.	Практический курс. Описывать технику игровых упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
Теоретический тур	Теоретический курс. Отвечать на тестовые задания
Практический тур	Практический курс. Демонстрировать конкурсные испытания по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу

7 класс

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
История зарождения олимпийского движения в России. Роль А.Д. Бутовского в его становлении. Первые успехи российских спортсменов.	Лекция. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.	Лекция. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Беседы. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу
Основные правила обучения новым движениям.	Практический курс. Раскрывать понятие техники и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях (регулятивные УУД)
Анализ и оценка техники осваиваемого упражнения. Способы устранения ошибок.	Практический курс. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения
Составление комплексов упражнений по гимнастике и баскетболу.	Практический курс. Отбирать упражнения для составления конкурсных испытаний проекта внеурочной деятельности
Стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге; слитно два кувырка вперёд в группировке, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок; переворот боком; стойка на голове.	Практический курс. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации
Беговые упражнения: бег на средние и длинные дистанции. Высокий старт.	Практический курс. Описывать технику, демонстрировать и применять упражнений
Перемещения, ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Броски мяча в движении, штрафной	Практический курс. Описывать технику игровых упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
Теоретический тур	Теоретический курс. Отвечать на тестовые задания
Практический тур	Практический курс. Демонстрировать конкурсные испытания по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу.

8 класс

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Летние олимпийские виды спорта	Лекция. Раскрывать содержание и правила соревнований
Московские Олимпийские игры 1980 г.	Лекция. Характеризовать XXII летние Олимпийские игры в Москве
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на летних ОИ.	Беседы. Знать выдающихся атлетов
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Практический курс. Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия
Составление (по образцу) комплексов упражнений	Практический курс. Отбирать состав упражнений
Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове; «мост» из положения лёжа на спине	Практический курс. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации

Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт. Спринтерский бег	Практический курс. Описывать технику, демонстрировать и применять упражнений
Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Броски мяча с места, в движении. Штрафной бросок.	Практический курс. Описывать технику игровых действий. Организовывать совместные занятия. Взаимодействовать со сверстниками
Теоретический тур	Теоретический курс. Отвечать на тестовые задания
Практический тур	Практический курс. Демонстрировать конкурсные испытания по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу

9 класс

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Зимние олимпийские виды спорта	Лекция. Раскрывать содержание и правила соревнований
XXII зимние Олимпийские игры в г. Сочи	Лекция. Характеризовать XXII зимние Олимпийские игры
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на зимних ОИ.	Беседы. Знать выдающихся атлетов
Допинг и честная конкуренция в спорте	Беседы. Определять понятие «допинг», раскрывать понятие «антидопинговый контроль». Характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Практический курс. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий
Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках; «мост» из положения лёжа на спине	Практический курс. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации
Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции. Низкий старт. Спринтерский бег	Практический курс. Описывать технику, демонстрировать и применять упражнений
Перемещения, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Броски мяча с места, в движении. Штрафной бросок.	Практический курс. Описывать технику игровых действий Организовывать совместные занятия Взаимодействовать со сверстниками
Теоретический тур	Теоретический курс. Отвечать на тестовые задания
Практический тур	Практический курс. Демонстрировать конкурсные испытания по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу