

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №18»

\_\_\_\_\_ О.В. Рубинова

Приказ № 195к от 28.08.2023

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Будущие олимпийцы»**

(направление: удовлетворение интересов и  
потребностей обучающихся в творческом и  
физическом развитии)

**10 «А» класс  
основного общего образования**

**разработчик:  
Линник Людмила Юрьевна**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Ю. В. Шумильная

\_\_\_\_\_ 2023

2023/2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа «Будущие олимпийцы» составлена на основе:

- Информационно-методическое письмо Минпросвещения от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 об организации внеурочной деятельности в рамках реализации Обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования),
- Требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее — ФГОС) основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287),
- Примерной программы воспитания (утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 № 3/22)
- Программы воспитания школы (приказ от 03.08.2021 № 177к).
- Программы воспитания школы (приказ от 11.08.2021 № 355).
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будущие олимпийцы» по разделу спортивные игры для 10 А класса.

Назначение программы:

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МБОУ «СОШ № 18» программа определяет приоритеты в содержании общего образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации начального образования;
- для администрации МБОУ «СОШ № 18» программа является основанием для определения качества реализации начального общего образования.

Сроки освоения программы: 2023/2024 учебный год.

Объем учебного времени: 34 часа.

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Формы контроля: выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий), текущий контроль, устный опрос.

## Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будущие олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будущие олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будущие олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь*:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будущие олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры учащиеся *смогут узнать*:

- значение подвижных и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий подвижными и спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- содержание правил различных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях подвижными и спортивными играми;
- играть в игры с соблюдением правил.

### **Содержание курса**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Будущие олимпийцы» по разделу подвижные и спортивные игры предназначена для учащихся 10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

#### **Подвижные игры с использованием баскетбольного мяча**

*Игры с баскетбольным мячом:* техники безопасности во время проведения игр, изучение правил, освоение игровых приёмов.

##### **Элементы и спортивная игра баскетбол**

*Спортивная игра баскетбол:* техники безопасности во время проведения игры, изучение правил, освоение игровых приёмов (ведение правой и левой рукой, передача и ловля мяча, броски мяча в кольцо).

#### **Подвижные игры с использованием волейбольного мяча**

*Игры с волейбольным мячом:* техники безопасности во время проведения игр, изучение правил, освоение игровых приёмов.

##### **Элементы игры в волейбол**

*Спортивная игра волейбол:* техники безопасности во время проведения игры, изучение правил, освоение игровых приёмов (приём и передача мяча, подача мяча через сетку).

##### **Спортивная игра волейбол**

*Спортивная игра волейбол:* техники безопасности во время проведения игры, изучение правил, освоение игровых приёмов (приём и передача мяча, подача мяча через сетку).

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Подвижные игры с использованием баскетбольного мяча	3
2	Элементы и спортивная игра баскетбол	9
3	Подвижные игры с использованием волейбольного мяча	3
4	Элементы игры в волейбол	3
5	Спортивная игра волейбол	9
6	Игровое занятие (подвижные игры, эстафеты, двусторонняя учебная игра)	7
7	Физическая подготовка	в процессе занятия
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема занятия	Дата проведения							Примечание
		План				Факт			
		10А				10А			
<b>Подвижные игры с использованием баскетбольного мяча (3ч)</b>									
1.	ТБ. Подвижные игры с баскетбольным мячом								
2.	Подвижная игра «Десять передач»								
3.	Подвижная игра «Пятнашки в парах»								
<b>Игровое занятие (1ч)</b>									
4.	Игровое занятие (эстафеты, игры)								
<b>Элементы и спортивная игра баскетбол (9ч)</b>									
5.	ТБ. Правила игры в баскетбол								
6.	Ведение мяча правой и левой рукой								
7.	Передача двумя руками от груди на месте и в движении								
8.	Передача одной рукой от плеча								
9.	Передача одной рукой от плеча								
10.	Передача двумя руками с отскоком от пола								
11.	Броски мяча двумя руками из-за головы, от груди								
12.	Бросок мяча одной рукой от груди								
13.	Броски мяча двумя и одной руками								
<b>Игровое занятие (2ч)</b>									
14.	Игровое занятие (эстафеты, учебная игра)								
15.	Игровое занятие (эстафеты, учебная игра)								
<b>Подвижные игры с использованием волейбольного мяча (3ч)</b>									
16.	ТБ. Подвижные игры с волейбольным мячом								
17.	Подвижная игра «Охотники и утки»								



