

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 года



Приложение к основной образовательной программе основного общего образования
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Физическая культура (Олимпиадное движение)»
для обучающихся 7 – 9 классов**

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, составлена на основе программы Лях В.И. (Физическая культура 5-11классы. – М.: Просвещение) (рекомендована Министерством образования и науки РФ) в соответствии с учебным планом школы и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Данная рабочая программа предназначена для изучения учебного курса, для организации внеурочной деятельности «Физическая культура (Олимпиадное движение)» для обучающихся 7-9 классов МАОУ «СОШ № 9».

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Цель программы:

- Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования.
- Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.
- Подготовка к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

Задачи:

- Обеспечение участие одаренный детей в предметных Олимпиадах, научных конференциях, творческих выставок и конкурсах всех уровней.
- Создание условий для укрепления здоровья одарённых детей.
- Совершенствование знаний, умений и навыков теории и практики предмета «Физическая культура»

Содержание программы направлено на освоение обучающихся знаний, умений и навыков, предусмотренного положением Всероссийской олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре. Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (7 – 9 классы 1 занятие в неделю по 2 часа)

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Регулятивные:

- самостоятельно планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимоконтроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Коммуникативные:

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в команде
- формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;
- подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;
- обеспечение участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал программы дается в двух разделах: теоретическая часть, практическая часть

Теоретико – методические задание включает обучение раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» базовой части программы «Физическая культура»: естественные основы; социально-психологические основы; культурно-исторические основы; теория и методика

физического воспитания по видам спорта. Тестовые задания, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

Практические задание включают обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: плавание, гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

1. Теоретическая подготовка (34ч)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми

Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры? Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере). От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости, Какие приемы самоконтроля существуют? Ортостатическая или функциональная проба и антропометрические измерения) В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить? Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?", "Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование. Решение тестов Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;

Физические качества. Тренировка физических качеств" Мини – тест. Основные источники энергии для организма, "Рациональное питание". Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения. Основные способы плавания. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная,. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в кружке легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Беседа на тему "Зарождение Олимпийских Игр в Греции" Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности". Просмотр видеороликов "Зарождение современного Олимпийского движения, Провести беседу на тему "В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?", "Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере)."

2. Практическая подготовка (34ч)

Практические задание включают обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: плавание, гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога,	Просмотр видеороликов об основных общеразвивающих упражнениях. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных

просмотр видеороликов. Спортивная игра	занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
---	---

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Физическая культура (Олимпиадное движение)»
7 – 9 класс, 68 часов**

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая часть	34
1.1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми	2
1.2	Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.	2
1.3	В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?	2
1.4	Основные формы занятий физической культурой.	2
1.5	Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).	2
1.6	От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости,	2
1.7	Какие приемы самоконтроля существуют?	2
1.8	Ортостатическая или функциональная проба и антропометрические измерения	2
1.9	В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?	2
1.10	Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?	2
1.11	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Формирование осанки	2
1.12	Решение тестов Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;	2
1.13	Физические качества. Тренировка физических качеств" Мини – тест.	2
1.14	Основные источники энергии для организма. "Рациональное питание"	2
1.15	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.	2
1.16	Основные способы плавания.	2
1.17	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне	2
2.	Практическая часть	34
2.1	Акробатика. Повторить горизонтальное и фронтальное равновесие. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад в группировке. Спортивная игра в футбол.	2
2.2	Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок	2

	назад. Спортивная игра в футбол	
2.3	Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад, кувырок назад в стойку на лопатках с помощью рук и без помощи рук. Разучить технику длинного кувырка с 2 - 3 шагов разбега (Демонстрация презентации). Спортивная игра в футбол.	2
2.4	Кроссовая подготовка 1 км. Баскетбол. Совершенствование ведения мяча. Оббегание фишек. Акробатика. Совершенствование техники длинного кувырка с 2-3 шагов разбега (демонстрация презентации техники исполнения). Акробатическое соединение.	2
2.5	Кроссовая подготовка на 1 км. Самостоятельная разминка. Повторить акробатическое соединение из ранее разученных упражнений. Добиться четкого выполнения упражнений. Провести оценивание в баллах. Спортивная игра в баскетбол.	2
2.6	Развитие общей выносливости. Провести забег на 500 м, с 3 ускорениями по 25 м. в промежутке дистанции. ОРУ на гибкость. Повторить акробатическое соединение. Разучит технику упражнения переворот в сторону (колесо) с демонстрацией презентации.	2
2.7	Кроссовая подготовка на 1 км. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Повторить технику переворота в сторону с демонстрацией презентации. Выполнить два переворота слитно. Приемы футбола. Забивание футбольного мяча в ворота с 10 м низом и верхом по 10 раз	2
2.8	Провести кроссовую подготовку на 1500 м. ОРУ на гибкость. Разучить акробатическое соединение из программы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Спортивная игра в баскетбол.	2
2.9	Кроссовая подготовка 1500 м. Закрепить технику упражнений акробатического соединения. Разучить технику забивания штрафного броска с помощью демонстрации презентации. Спортивная игра в баскетбол.	2
2.10	Кроссовая подготовка 1500 м. ОРУ. Совершенствовать технику выполнения упражнений акробатического соединения. Техника ведения баскетбольного мяча и забивания со штрафной линии.	2
2.11	Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол.	2
2.12	Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м. ОРУ. Акробатическое соединение. Закрепить комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол.	2
2.13	Акробатическое соединение. Шестиминутный бег. Тест. Подвижные игры.	2
2.14	Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений	2

2.15	Скольжение на груди, стоя лицом к бортику скольжение на спине. Погружение с головой под воду, открывание глаз. Серийные выдохи в воду.	2
2.16	Работа ног при плавании способом кроль. Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Разучить технику работы рук и ног способом кроль на груди.	2
2.17	Совершенствование техники работы рук способом кроль на спине. Техника старта. Проплыть 25 м на время.	2
		Общее количество часов: 68