

Управление образования  
администрации Анжеро – Судженского городского округа

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро – Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
(МБОУ «СОШ №12»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ № 12»  
от 21.06.2019 № 186



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Юный олимпиец»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

*Срок реализации: 4 года*

Составитель:  
Хрипункова Маргарита Дмитриевна  
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск - 2019

## Содержание

Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
Тематическое планирование	7

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

п/п	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
1.	<p><b>Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности</b> <i>(реализуется во всех темах курса)</i></p> <p>Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Роль общей физической подготовке в развитии организма. Физическое развитие человека, его показатели. Личная гигиена, гигиена одежды, спортивного инвентаря и мест занятий. Страховка, самостраховка. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</p> <p>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</p>	Познавательная беседа в процессе занятий	Познавательная
2.	<p><b>Легкая атлетика (совершенствование)</b></p> <p>Виды старта.</p> <p>Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м.)</p> <p>Бег на длинные дистанции (1км, 1,5км, 2км, 3км, 5км)</p> <p>Техника челночного бега.</p> <p>Вариации челночного бега.</p> <p>Челночный бег 3*10м, 4*9м.</p> <p>Техника прыжка в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание малого мяча в цель с места.</p> <p>Метание малого мяча с разбега на дальность.</p> <p>Метание гранаты с разбега на дальность.</p> <p>Метание гранаты в цель.</p> <p>Игры с элементами лёгкой атлетики.</p> <p>Эстафеты.</p>	Практическое занятие, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная
3.	<p><b>Гимнастика с основами акробатики (совершенствование)</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p> <p>Наклон вперед из положения сидя.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	Практическое занятие, беседа, учебная игра	Познавательная, спортивно-оздоровительная

	Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические полосы препятствий.		
4.	<b>Волейбол (совершенствование)</b> Стойки и перемещения. Виды подачи: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, боковая подача. Верхняя, нижняя передача мяча. Игра в парах на месте. Игра в парах в движении. Игра в парах через сетку, игра в тройках через сетку. Игра в колонне через сетку. Игра в волейбол по прощенным правилам. Игра в волейбол с ограниченным количеством передач. Игра в волейбол с ограниченным количеством человек. Игра в волейбол на ограниченной площадке.	Практическое занятие, беседа, учебная игра	Познавательная, спортивно-оздоровительная
5.	<b>Баскетбол (совершенствование)</b> Стойки и перемещения. Правила игры. Ведение мяча: на месте, в движении, с обводкой пассивного соперника, с обводкой активного соперника, ведение "змейкой" с сопротивлением и без. Ведение мяча на время, ведение мяча на скорость. Передачи мяча: с места, в движении двумя руками, одной рукой, двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, одной рукой. Броски мяча в кольцо с места: двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в движении, с различных точек зала и расстояний. Броски мяча в кольцо после 2 шагов. Броски мяча в кольцо в движении. Броски мяча в кольцо с активным и пассивным сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра в баскетбол без ведения. Игра в баскетбол с ограниченным количеством передач. Игра в баскетбол с различным количеством игроков.	Практическое занятие, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная
6.	<b>Круговая тренировка</b> Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества (сила, гибкость, координация, выносливость, быстрота реакции). Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря и спортивных снарядов.	Практическое занятие, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная
7.	<b>Подвижные игры</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры.	Практическое занятие, подвижная игра, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная

### 3. Тематическое планирование

#### 1 год реализации

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
	Низкий старт	1
	Бег на короткие дистанции	2
	Бег на длинные дистанции	2
	Челночный бег	1
	Прыжок в длину с места	2
	Метание гранаты	2
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>3</b>
	Общеразвивающие упражнения на гибкость	1
	Акробатические комбинации	1
	Упражнения на гимнастических снарядах	1
<b>3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>4</b>
	Виды подачи	1
	Прием и передача мяча сверху и снизу	1
	Нападающий удар. Игра в парах	1
	Игра в волейбол	1
<b>4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>4</b>
	Стойки и перемещения	1
	Ведение мяча. Передачи мяча	1
	Броски мяча в кольцо	1
	Игра в баскетбол	1
<b>5.</b>	<b>Круговая тренировки</b>	<b>6</b>
	Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества	6
<b>6.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3
	Подвижные игры	3
	<b>Итого</b>	<b>35</b>

## 2 год реализации

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>24</b>
	Бег на короткие дистанции	6
	Бег на длинные дистанции	4
	Челночный бег	5
	Прыжок в длину с места	5
	Метание гранаты	4
2.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>6</b>
	Общеразвивающие упражнения на гибкость	3
	Правила составление акробатических комбинаций	1
	Упражнения на гимнастических снарядах	1
	Акробатические комбинации	1
3.	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
	Виды подачи. Подача	4
	Игра в парах. Нападающий удар.	4
	Игра в волейбол	4
4.	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
	Ведение мяча. Передачи мяча	4
	Броски мяча в кольцо	4
	Игра в баскетбол	4
5.	<b>Круговая тренировки</b>	<b>8</b>
	Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества	8
6.	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>
	Подвижны игры с элементами спортивных игр	4
	Подвижные игры	4
	<b>Итого</b>	<b>70</b>



## 3 год реализации

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>
	Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника финиширования в беге на короткие дистанции.	3
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	3
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>5</b>
	Общие развивающие упражнения на гибкость	2
	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.	1
	Акробатические комбинации.	1
	Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.	1
<b>3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>
	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	2
	Игра в волейбол	4
<b>4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>
	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.	2
	Игра в баскетбол	4
<b>5.</b>	<b>Круговая тренировки</b>	<b>6</b>
	Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества	6
<b>6.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3
	Подвижные игры	3
	<b>Итого</b>	<b>35</b>

**4 год реализации**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
	Бег на короткие дистанции	3
	Бег на длинные дистанции	3
	Виды челночный бега	2
	Прыжок в длину с места	2
	Метание гранаты	2
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>4</b>
	Общеразвивающие упражнения на гибкость.	1
	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.	1
	Акробатические комбинации.	1
	Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.	1
<b>3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	2
	Игра в волейбол	6
<b>4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>7</b>
	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.	2
	Игра в баскетбол	5
<b>5.</b>	<b>Круговая тренировки</b>	<b>4</b>
	Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества	4
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>