

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Калининская средняя общеобразовательная школа

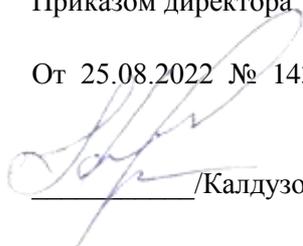
ПРИНЯТО
Протоколом заседания методического
объединения классных руководителей

От 25.08. 2022 № 143

Рук МО _____/Волохина С.В.

УТВЕРЖДАЮ
Приказом директора

От 25.08.2022 № 143


_____/Калдузова В.В.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Олимп»

Уровень основного общего образования

(для обучающихся 5-9 классов)

Срок освоения: год

Составитель: Доброскокин Сергей Владимирович
Учитель физической культуры

п. Калинин 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб Олимп» ООП основного общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС-3, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб Олимп» реализуется педагогом с учетом рабочей программы воспитания МБОУ Калининская СОШ, утвержденной приказом № 143

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Введение

Теория: инструктаж по ТБ, решение организационных вопросов, краткий обзор программы, требования к учащимся, проведение стартовой диагностики.

Физическая подготовка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория: Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Общая физическая подготовка.

Теория: Система ГТО в РФ. Понятие о силе, выносливости, скорости реакции.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) Упражнения для ног. Бег на короткие дистанции. Бег на 400, 800, 1000 м.

Баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, настольный теннис, шахматы.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Развитие выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 3 км. Развитие быстроты: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Развитие ловкости и прыгучести. Прыжки по кочкам. Развитие координации. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Движение по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног.

Развитие силы: Ходьба "гусиным шагом" в полу приседе, с выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища.

Развитие гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в

положении выпад, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

Сдача нормативов по физической подготовке юных спасателей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные Результаты

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Метапредметные Результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные Результаты

Биология:

- формирование ценностного отношения к живой природе, к собственному организму; понимание роли биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира;
- овладение приемами оказания первой помощи человеку, выращивания культурных растений и ухода за домашними животными;

Физическая культура:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

ОБЖ:

- освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;
- овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

**ПЛАН РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА «ОЛИМП»
НА 2022 – 2023 УЧ. ГОД.**

№	Мероприятие	Сроки	Кол-во участников
Внутришкольные мероприятия			
1	Выборы состава Совета спортивного клуба	Сентябрь	2-11 классы + учителя + родители
2	Кросс «Золотая осень»	Сентябрь	1-11 классы + учителя + родители
3	Первенство школы по мини-футболу	Октябрь	5-11 классы
4	Первенство школы по пионерболу «Стремительный мяч»	Осенние каникулы	2-5 классы
5	Первенство школы по баскетболу	Ноябрь	6-11 классы
6	Проведение Олимпиады по физической культуре школьный тур	Ноябрь	5-11 классы
7	Соревнование на личное первенство школы по настольному теннису «Белая молния»	Осенние каникулы	Желающие 5-11 классы
8	Первенство школы по волейболу «На призы Деда мороза»	Декабрь	7 - 11классы
9	Открытие корта	Декабрь	1-4 классы + родители
10	Соревнования «Веселые старты »	Зимние каникулы	1 - 4 классы + родители
11	Президентские спортивные игры	Январь	5-11 классы
12	«Президентские состязания»	Февраль	1-11 классы
13	А ну-ка парни	Февраль	5 - 11 классы
14	Соревнования «Вперед, мальчишки!»	Февраль	1 – 4 классы
15	Первенство школы по лыжным гонкам	Март	5-11 классы
16	Первенство школы по Русской лапте	Апрель	5-11 классы
17	Проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Апрель	1-11 классы
18	Первенство школы по Легкой атлетики	Апрель	4-11 классы
Организационно - педагогическая работа			
1	Обсуждение и утверждение плана работы на 2022 - 2023 учебный год	Сентябрь	Руководитель ШСК Директор школы
2	Составление режима работы спортивных секций. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2022-23 учебный год.	Сентябрь	Руководитель ШСК, Зам.директора по ВР
3	Подготовка спортивного зала и площадок. Подготовка команд участников. Подбор судейских бригад. Обеспечение наградного фонда.	В течение года	Руководитель ФСК,
4	Оформление стенда клуба: · Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления); ·	В течение года	Руководитель ФСК,

	Обновление необходимой информации; Оформление стенда «Надежды спорта».		
Учебно – воспитательная работа			
1	Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей. Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки.	В течение года	Руководитель ФСК
2	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников (согласно плану)	В течение года	Руководитель ФСК
Методическая работа			
1	Посещение семинаров для руководителей ФСК	В течение года	Руководитель ФСК
2	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ФСК	В течение года	Руководитель ФСК
3	Посещение занятий спортивных секций	В течение года	Руководитель ФСК
Спортивно – массовая работа			
1	Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий.	Сентябрь	Руководитель ФСК
2	Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников	В течение года	Руководитель ФСК
3	Обеспечение участия команд клуба в районных соревнованиях и соревнованиях среди ФСК	В течение года	Руководитель ФСК
Контроль и руководство			
1	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Руководитель ФСК
2	Корректировка работы клуба	В течение года	Руководитель ФСК
3	Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год.	Сентябрь	Руководитель ФСК, зам по ВР

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Участие в мероприятиях и районных соревнованиях:

- Профилактика наркомании «Мы за здоровый образ жизни», «Выбери жизнь без наркотиков»
- Кросс нации
- Соревнования по баскетболу
- Соревнования по волейболу
- Соревнования по настольному теннису
- Соревнования по шахматам
- Участие в спартакиаде «Я выбираю жизнь»
- Соревнования по лыжным гонкам
- Участие в Всероссийских зональных соревнованиях по хоккею «Золотая шайба»
- Сдача нормативов ГТО
- Соревнования по легкой атлетике
- Участие районном турнире по мини футболу

ФОРМА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ

Предусмотренные программой формы аттестации: конкурсы и соревнования по темам обучения, различные спортивные и массовые мероприятия.

Контроль знаний, навыков и компетенций безопасного поведения и оказания помощи производится в форме бесед с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.