

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31»  
Г. о. Подольск**

Рассмотрено  
Заместитель директора по  
ВР

Духанина О.А.

Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Согласовано  
Заместитель директора по  
УВР

Кудряшова И.А.

Протокол № 1  
от «30» августа 2023г

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №  
31»

Т. В. Беляева

Приказ №156/7  
«30» августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Олимпийские надежды»**

**8 класс**

(34 часа, 1 час в неделю)

Составитель: Великанов Алексей Юрьевич  
Черкесатова Анастасия Александровна

2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпийские надежды» для 8 класса разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования. Программа соответствует планируемым результатам духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания МОУ «СОШ №31». В соответствии с «Годовым календарным графиком МОУ СОШ №31» на 2023-2024 учебный год рабочая программа составлена на 34 часа (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

У обучающегося могут быть сформированы:

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

#### **Метапредметные результаты**

##### **Познавательные:**

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

У обучающегося будут сформированы:

- основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы решения;
- формирование способности сравнивать, анализировать, обобщать и переносить информацию;
- овладение способами ведения коллективной творческой работы; умения договариваться, распределять функции, осуществлять взаимный контроль.

##### **Регулятивные:**

Обучающийся научится:

- формировать умения, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- способность планировать и организовывать свою учебную и коммуникативную деятельность в соответствии с задачами изучения предмета, видами учебной и домашней работы, во взаимодействии с одноклассниками и взрослыми;*

*- готовность формулировать и высказывать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения, выслушивать и обсуждать различные взгляды и оценки, вести конструктивный диалог, работать в коллективе.*

### **Коммуникативные:**

Обучающийся научится:

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;*

*- овладеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- формировать интерес на успешную учебную деятельность;

- выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;

- развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- заботиться о своем здоровье;*

*- использовать полученные знания в продуктивной и преобразующей деятельности;*

*- 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.*

## Содержание внеурочной деятельности.

### Основы знаний

Судейство. Правила игры.

### Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника.

Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Совершенствование навыков игры

### Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

### Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.

Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Совершенствование навыков игры

### Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

### Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в футбол

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей.

Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

Упражнения для развития силы. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.

Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

## Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п.п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся (с учетом рабочей программы воспитания)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	1	Игротека, соревнования, веселые старты, работа в группах, конкурсы, эстафеты, дни здоровья. Готовность обучающихся к саморазвитию и достижению поставленной цели.	Фрагменты видеоуроков по спортивным играм <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="https://spo.1sept.ru/urok/">https://spo.1sept.ru/urok/</a>
2	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в баскетбол	14		
3	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в волейбол	14		
4	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в футбол	5		
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672426

Владелец Беляева Тамара Владимировна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024