

**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»**

**6 класс**

(34 часа, 1 час в неделю)

Составитель: Черкесатова Анастасия Александровна  
Соболев Василий Геннадьевич

2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпийские надежды» для 9 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 и 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 и 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:*

- умению 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**

Правила игры баскетбол, стрит. Жесты судей.

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

Перемещение в стойке, остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

Передача мяча двумя руками, одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости правой и левой рукой.

Штрафной бросок. Броски с различных точек.

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

Тактические действия: заслон, смена.

### **Соревнования:**

Стрит 3 на 3, игра в 33, игра в 10 передач.

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

Правила игры в волейбол. Жесты судей.

Перемещение в стойке игрока.

Верхняя передача мяча.

Нижний прием мяча.

Нижняя подача в различные зоны.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

### **Соревнования:**

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

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

Правила игры в футбол.

Старты из различных исходных положений. Перемещения приставными шагами.

Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы, носком, подошвой по прямой, по дуге, с помощью «восьмерки». Ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. Удары по катящемуся мячу. Удары по воротам на точность мячом в цель. Перехват мяча, игра вратаря.

### **Соревнования:**

Игра в футбол.

### **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

История развития ГТО. Возрождение норм ГТО в России. Ступени современного ГТО.

### **Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Легкая атлетика:** бег с ускорением 30 м до 40 м, техника высокого старта, стартового разгона, финиширование, бег 30 и 60 м, принятие стартовых положений «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег на длинные дистанции (1500 м).

Прыжки в длину с места, с разбега, через небольшие препятствия, специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150 гр. на дальность, метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения на развитие гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Развитие ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

**Упражнения на развитие силы:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднятие туловища лежа за 30 секунд.

#### 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 видео уроков по спортивным играм <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a>
2	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	8		
3	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	8		
4	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в футбол	8		
5	Подготовка к сдаче норм ГТО	9		Фрагменты видео уроков подготовки к ГТО <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a>
	<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