



Муниципальное бюджетное нетиповое  
общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №62»

Приложение к ООП ОО № 1  
(приказ №167 от 31.08.2018)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙЦЫ»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации – 5 лет

Составитель  
Ж.Г. Клименкова,  
учитель  
физической культуры

Новокузнецк, 2018



## Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Будущие Олимпийцы»

Реализация программы внеурочной деятельности «Будущие Олимпийцы» направлена на достижение следующих результатов.

### **Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Будущие Олимпийцы»:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;



- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;



- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД:**

1. 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, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:



- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
  - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
  - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
  - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
  - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
3. Смысловое чтение. Учащийся сможет:
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
  - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
  - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
  - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (учебный, научно-популярный, информационный);
  - критически оценивать содержание и форму текста.
4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
  - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;



- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. 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. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи:

мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

двигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Учащийся сможет:



- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: докладов, рефератов, создание презентаций и др.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Будущие Олимпийцы»  
с указанием форм организации и видов деятельности**

**I. Физическая культура как область знаний**

**Олимпийское образование**



История древнегреческих Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современное Олимпийское движение. История олимпийского движения в России, в СССР. Антидопинговая политика современного олимпийского движения.

### **Знания о физической культуре**

История зарождения физической культуры. Физическая культура общества и человека. Ценностные ориентиры физкультурной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта и туризма.

### **Медико-биологические основы**

Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания. Физиологические и функциональные особенности физического развития человека. Показатели состояния здоровья организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма.

## **II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Основные формы и виды физических упражнений. Тренировочное занятие и его особенности. Развитие физических качеств на тренировочном занятии. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Планирование занятий физической подготовкой.

## **III. Физическое совершенствование**

Спортивно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью/

Гимнастика с элементами акробатики (кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в упор присев, в полушпагат, в упор стоя ноги врозь; кувырок согнувшись; стойка на руках с выходом вперед в упор присев, перевороты боком, рандат; фронтальное равновесие на правой (левой) ног; мост из положения лёжа, стоя; стойка на голове силой ноги вместе, ноги врозь).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжковые упражнения: прыжок в длину, в высоту, с разбега; упражнения в метании мяча).

Спортивные игры: баскетбол (перемещения; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; ловля и передача мяча на месте, в движении; броски мяча с места, в движении, штрафной бросок); волейбол (перемещения и остановки; передачи и подачи мяча в игровые зоны; атакующий удар в заданную игровую зону); футбол (передвижения; разновидности ударов по воротам; штрафной удар).

Комбинации из технических элементов: баскетбол-волейбол; баскетбол-футбол; футбол-волейбол; баскетбол-волейбол-футбол; полоса препятствий.

## **IV. Соревновательная деятельность**

Соревнования «Малые Олимпийские игры».



**Форма организации курса:** секция.

**Форма организации занятия:** соревнование, тренировочное занятие, конкурс, викторина, дискуссия, тестирование, самодиагностика, практическая работа, проект.

**Вид деятельности:** спортивно-оздоровительная, игровая, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
<b>I.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
<b>1.</b>	<b>Олимпийское образование</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	История древнегреческих Олимпийских игр	1					1
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		1				1
	Современное олимпийское движение			1			1
	История олимпийского движения в России, в СССР				1		1
	Антидопинговая политика современного олимпийского движения					1	1
<b>2.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	История зарождения физической культуры	1					1
	Физическая культура общества и человека		1				1
	Ценностные ориентиры физической культуры			1			1
	Профессионально-прикладная физическая подготовка				1		1
	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта и туризма					1	1
<b>3.</b>	<b>Медико-биологические основы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни	1					1
	Оздоровительные системы физического воспитания		1				1
	Физиологические и функци-			1			1



	ональные особенности физического развития человека						
	Показатели состояния здоровья организма, способы их измерения и оценки				1		1
	Оценка функциональных резервов организма					1	1
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	Основные формы и виды физических упражнений	1					
	Тренировочное занятие и его особенности		1				
	Развитие физических качеств на тренировочном занятии			1			
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности				1		
	Планирование занятий физической подготовкой					1	
<b>III.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>144</b>
	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	9	9	8	44
	Лёгкая атлетика	5	4	4	4	4	21
	Спортивные игры:	15	12	12	12	12	63
	Баскетбол	5	4	4	4	4	21
	Волейбол	5	4	4	4	4	21
	Футбол	5	4	4	4	4	21
	Комбинация из технических элементов: баскетбол-волейбол		4				4
	Комбинация из технических элементов: баскетбол-футбол			4			4
	Комбинация из технических элементов: футбол-волейбол				4		4
	Полоса препятствий					4	4
<b>IV.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
	«Малые Олимпийские игры»	2	2	2	2	2	10
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>174</b>