

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Куриловская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании школьного
методического объединения классных
руководителей

Руководитель: Головня Головня О.С.

Протокол № 1 от 25.08.2026 г.

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Олимпиец»
2-11 классы

для начального общего, основного общего, среднего общего образования
на 2026-2027 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 2026-2027 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Дудаев А.И.

Программа составлена на основе нормативно- правовых документов:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г., № 373);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г., № 1897);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта»;
- Положение МКОУ «Куриловская СОШ» о разработке и утверждении рабочей программы внеурочной деятельности.

Пояснительная записка:

Данная программа разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 7 – 17 лет (2– 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть

внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «баскетбол» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Возраст детей

Данная программа разработана для реализации в начальной и основной школе и рассчитана на возраст 7 – 17 лет (2 – 11 классы).

Срок реализации: 1 год

Формы и методы

- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Лёгкая атлетика Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30. 60м. Бег на время на дистанции 100м. Бег по пересечённой местности.

Футбол Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода. Ведение и обводка. Отбор мяча. Финты. Выбивания. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Соревнования. Тренировочная игра.

Баскетбол Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками. Броски мяча в кольцо после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Соревнования. Тренировочная игра.

Волейбол Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча. Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.

Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар. Блокирование мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар. Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Бег по пересечённой местности. Итоговое занятие.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

В ходе освоения тем курса внеурочной деятельности «Олимпиец»:

- **установить** доверительные отношения с учениками, использовать различные способы привлечения их внимания к обсуждаемой на уроке информации, способы активизации их познавательной деятельности;
- **побуждать** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлекать** внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организовать их работу с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, выработки своего к ней отношения;
- **использовать** воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применять** на уроке интерактивные формы работы учащихся: интеллектуальные игры; дидактический театр дискуссии; групповую работу или работу в парах;
- **включить** в урок игровые процедуры, поддерживающие мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе,;
- **организовать** шефство мотивированных и эрудированных учащихся над неуспевающими одноклассниками;
- **инициировать** исследовательскую деятельность школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов с приобретения школьниками навыков самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ п/п	дата	Название раздела, темы	Количество часов			Форма занятия	Вид деятельности	
			Всего	теория	практика			
		Лёгкая атлетика	5					
1.	сентябрь	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.		1		беседа	Бег на короткие дистанции.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.	сентябрь	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.			1	практическое занятие	Низкий	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3.	сентябрь	Ускорения; бег по повороту; финиш.			1	практическое занятие	Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд. Бег на дистанции и по пересечённой местности.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4.	октябрь	Бег на время на дистанции 30. 60м. Бег на время на дистанции 100м.			1	практическое занятие	Выполнение стартовых колодок, выполнение стартовых команд. Бег на дистанции и по пересечённой местности.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5.	октябрь	Бег по пересечённой местности.			1	практическое занятие	Выполнение стартовых колодок, выполнение стартовых команд. Бег на дистанции и по пересечённой местности.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6.	октябрь	Выполнение норм ГТО			1	практическое занятие	Выполнение норм ГТО	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

								u-content
		Футбол	6					
7.	ноябрь	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.		1		беседа	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
8.	ноябрь	Ведение и обводка. Отбор мяча.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9.	ноябрь	Финты. Выбивания.			1	практическое занятие	сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10.	ноябрь	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11.	декабрь	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12.	декабрь	Соревнования. Тренировочная игра.			1	практическое занятие	Игра по правилам футбол. Участие в школьных соревнованиях.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
		Баскетбол	6					

13.	декабрь	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.		1	1	беседа	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14.	декабрь	Ловля и передача мяча. Учебная игра.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15.	январь	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.			1	практическое занятие	Броски одной и двумя руками с места и в движении	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
16.	январь	Броски мяча в кольцо после ведения.			1	практическое занятие	(после ведения, после ловли) без сопротивления	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
17.	февраль	Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита.			1	практическое занятие	защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18.	февраль	Учебно-тренировочная игра.			1	практическое занятие	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

19.	февраль	Выполнение норм ГТО			1	практическое занятие	Выполнение норм ГТО	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
		Волейбол	14					
20.	март	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.		1	1	беседа	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21.	март	Приём мяча. Передача мяча.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
22.	март	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23.	март	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
24.	март	Нападающий удар. Блокирование мяча.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
25.	март	Нападающий удар. Блокирование мяча.			1	практическое занятие	от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26.	март	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.			1	практическое занятие	Одиночное блокирование и страховка.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

27.	март	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.			1	практическое занятие	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28.	апрель	Передача мяча у сетки. Блокирование мяча. Нападающий удар.			1	практическое занятие	освоенные элементы.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29.	апрель	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.			1	практическое занятие	Игра по правилам волейбола. Участие в школьных соревнованиях.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30.	апрель	Выполнение норм ГТО			1	практическое занятие	Выполнение норм ГТО	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
		Лёгкая атлетика	4					
31.	май	Бег на короткие дистанции.			1	практическое занятие	Упражнения для развития скорости: гладкий	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

32.	май	Бег по пересечённой местности.			1	практическое занятие	бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,	http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
33.	май	Бег на короткие дистанции.			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34.	май	Итоговое занятие			1	практическое занятие		http://www.fizkult-ura.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

Предполагаемая результативность

Предполагаемая результативность курса « Олимпиец » для учащихся распределяется по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): правила оказания первой помощи; различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье;

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

6. Методическое обеспечение

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеурочное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал; стадион
Маты;
Мячи, обручи, кегли.

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru/>
<https://www.gosuslugi.ru/edu-content>

