ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
БОГАНДИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 1
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«КНЯЖЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
625506, Тюменская область Тюменский район, с. Княжево, ул. Берегового, 15

РАССМОТРЕНО на заседании
МО классных руководителей
протокол № 1
«31» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО
Классных руководителей
/Кинёва Т.А.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель филиала
/Костюкевич
Приказ № 201-О
«01» 09 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Олимпиец»

для 5 класса

2026-2027учебный год

Составитель: Классный руководитель Ноговицына Ольга Леонидовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Программа курса внеурочной деятельности «Олимпиец » для 5-6 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования (ФГОС утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015 г. № 1577;
- Письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения от31.05.2021 № 287 (для 5 класса);
-«Закона об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год.

Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 5 класса.

Актуальность программы:

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Олимпиец» внеурочной деятельности имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые, как в спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Воспитательный компонент внеурочной деятельности по физической культуре направлен на всесторонне гармоническое развитие личности ребёнка, воспитание ценностного отношения к здоровью и формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

Некоторые задачи воспитательного компонента:

-развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-формирование представлений и создание условий для воспитания сильных черт личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка;

-воспитание стремления к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам;

-воспитание дисциплинированности, взаимопонимания и бесконфликтности в общении, доброжелательного отношения к окружающим.

Цель программы:

-удовлетворить потребность школьников в движении,

-стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основные задачи данной программы:

-укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
-развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
-развитие сообразительности, творческого воображения;
-развитие коммуникативных умений;
-воспитание внимания, культуры поведения;
-обучить умению работать индивидуально и в группе,
-развить природные задатки и способности детей;
-развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
-развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Место курса внеурочной деятельности в образовательной программе

Программа рассчитана на 34 часа - 5 кл. , с проведением занятий
1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

Формы проведения занятий курса

Форма обучения очная. Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.
Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессезанятий)
Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значениезанятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика
Средствами физической культуры.
Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических
нагрузок. Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифа и легендах.
Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.
Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, измерение ЧСС.
Спортивные игры.
Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной
игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.
Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.
Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.
Практическая часть:
Баскетбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
Ловля и передач мяча: 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)
Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
Ведение без сопротивления защитника и с сопротивлением.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.
Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.
Пионербол.
Волейбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченныхплощадках.
Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Планируемые образовательные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
• определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
• устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для
Удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
• оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм. Регулятивные:
• ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
• определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
• составлять план и последовательность действий для достижения
результата;
• контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия

с эталоном двигательного действия;
• оценивать качество и уровень освоения задания. Познавательные:
• находить и структурировать информацию;
• анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
• выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Волейбол	14	Вводный инструктаж. Практическое занятие	Стойки игрока. Перемещение стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, поворот, ускорение).	http://videouroki.net
2	Баскетбол	12	Вводный инструктаж.Практическое занятие	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://videouroki.net
3	Футбол	8	Вводный инструктаж.Практическое	Стойки игрока; перемещения в стойке	http://videouroki.net

			занятие	приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Познакомимся с мячом. Введение в предмет. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1	0	1	http://videouroki.net
2	Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи	1	0	1	http://videouroki.net
3	Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.	1	0	1	http://videouroki.net
4	Веселый мяч	1	0	1	http://videouroki.net
5	Остановка мяча после перемещения. Закрепление умений владения техникой	1	0	1	http://videouroki.net
	игры «Мини-футбол» .				
6	Футбол.Дружный мяч	1	0	1	http://videouroki.net
7	Индивидуальные упражнения и действия с мячом.	1	0	1	http://videouroki.net
8	Остановка мяча после перемещения. Игра "Мини-футбол"	1	0	1	http://videouroki.net
9	Инструктаж по технике безопасности.Стойки и перемещения в баскетболе.	1	0	1	http://videouroki.net
10	Стойка и перемещения в баскетболе, подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние.	1	0	1	http://videouroki.net
11	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание.	1	0	1	http://videouroki.net
12	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные	1	0	1	http://videouroki.net

	игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол				
13	Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание.	1	0	1	http://videouroki.net
14	Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1	0	1	http://videouroki.net
15	Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приёмов.	1	0	1	http://videouroki.net
16	Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1	0	1	http://videouroki.net
17	Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1	0	1	http://videouroki.net
18	Эстафеты с передачей, ведением и броском по	1	0	1	http://videouroki.net

	кольцу.				
19	Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1	0	1	http://videouroki.net
20	Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом.	1	0	1	http://videouroki.net
21	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещение.	1	0	1	http://videouroki.net
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	0	1	http://videouroki.net
23	Прием мяча снизу двумя руками	1	0	1	http://videouroki.net
24	Нижняя прямая подача	1	0	1	http://videouroki.net
25	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол».	1	0	1	http://videouroki.net
26	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол».Обучение игре в волейбол на пол площадки.	1	0	1	http://videouroki.net
27	Спортивная игра: «Мини-волейбол»,	1	0	1	http://videouroki.net

28	Спортивная игра: «Мини-волейбол» на пол площадки	1	0	1	http://videouroki.net
29	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Спортивная игра: «Волейбол»	1	0	1	http://videouroki.net
30	Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	0	1	http://videouroki.net
31	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1	http://videouroki.net
32	Индивидуальные задания: мяч с руки на руку, подбросить-поймать, мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мяч двумя руками и поймать.	1	0	1	http://videouroki.net
33	Меткий стрелок.Объяснение сюжета игры. Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать	1	0	1	http://videouroki.net
34	Спортивный праздник.	1	0	1	http://videouroki.net
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	