

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных руководителей
 Шабанова К.И.
протокол № 1
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ: 
Заместитель директора,
руководитель филиала
Костюкевич И.Н.
Приказ № 158-0
«01» 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ОЛИМПИЕЦ»
для обучающихся 10 - 11 класса
среднего общего образования
на 2025 - 2026 учебный год

Составитель: Дайбова Елена Анатольевна
Должность: классный руководитель 10 класса

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Физическая культура в школе – это учебный предмет, способствующий разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выработке у учащихся сознательного отношения к себе и своему телу, физических (сила, быстрота, ловкость, выносливость) и нравственных (смелость, находчивость, дисциплинированность и др.) качеств личности. Физическая культура входит в систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Цель **программы** курса заключается в том, чтобы сформировать у ребят установку на здоровый образ жизни, овладение основами подвижных, **спортивных игр**, физического развития. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Формирование первоначальных представлений и значение дополнительных занятий по физической культуре для укрепления здоровья человека физического, социального и психологического, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, о физической культуре и социализации;
- Формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;
- Развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют

ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОЛИМПИЕЦ»

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися, содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее 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.

Предметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Тема	Форма организации	Виды деятельности
1	Осенний кросс «Золотая осень»	Кросс	Участие в осеннем кроссе.
2	Турслет, посвященный 27.09 – Всемирному дню туризма.	Турслет	Участие в движении по маршруту, организация и проведение похода на природу, участие в играх.
3	Сдача контрольных нормативов ГТО.	Сдача контрольных нормативов ГТО.	Сдача контрольных нормативов ГТО.
4	05.10 - Областной День здоровья.	Соревнования.	Участие в мероприятиях в рамках областного осеннего Дня здоровья (лазертаг, футбол, массовый забег, воркаут и др.).
5	Беседа, санитарный бюллетень «Педикулез и чесотка. Профилактика заболеваний».	Беседа	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы, работа над созданием сан. бюллетеня.
6	Настольный теннис. Первенство школы	Игра	Участие в турнире.
7-8	Клуб выходного дня «Отлично поработали, активно отдохнем!»	Поход	Подготовка материалов для создания коллективной работы, размещение её на школьном вернисаже.
9	Товарищеская встреча по волейболу «дети-родители».	Беседа	Участие в товарищеской игре.
10	Беседа, просмотр фильма «Девочка- девушка-женщина. Гигиена и репродуктивное здоровье» (для девочек), «Личная гигиена юноши» (для мальчиков).	Сдача контрольных нормативов ГТО	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы.
11	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Гимнастика».	Флешмоб	Сдача контрольных нормативов ГТО.
12	Флешмоб «Я выбираю здоровье» (к международному Дню отказа от курения).	Акция	Участие в флешмобе
13	Акция «Красная ленточка».	Соревнования	Подготовка и участие в акции.
14	День здоровья «Зимние забавы».	Беседа	Создание снежных фигур.
15	Беседа, санитарный бюллетень «Грипп опасен!».	Творческая работа	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы, работа над созданием сан. бюллетеня.

16	Оформление плаката «Вредные привычки: мифы и реальность».	Игра	Работа над созданием проекта.
17	Спортивно-игровые программы «Зима в Сибири – время зимних игр».	Соревнования	Участие в конкурсno-игровой программе.
18	Клуб выходного дня.	Лыжные гонки	Подготовка и проведение клуба выходного дня (возможно участие родителей (на усмотрение классного руководителя)).
19	Лыжные гонки «Стартуют все».	Сдача контрольных нормативов ГТО	Участие в лыжных гонках.
20	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Лыжи».	Акция	Сдача контрольных нормативов ГТО.
21	Акция «Мы за ЗОЖ!»	Распространение памяток	Подготовка и участие в акции (представление результатов на перемене).
22	Распространение памяток «Витамины».	Акция	Подготовка материала памяток, их распространение.
23	Акция «Время развеять дым»	Соревнования	Работа над созданием проекта, размещение его на школьном вернисаже.
24	Военно-спортивная игра «Зарница».	Сдача контрольных нормативов ГТО	Участие в военно-спортивной игре, движение по маршруту.
25	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела ГТО из раздела «Стрельба».	Игра	Сдача контрольных нормативов ГТО.
26	Конкурсno-игровая программа «Дружная семейная компания».	Соревнования	Участие учащихся и их родителей в конкурсno-игровой программе.
27	Первенство школы по пионерболу (5-7 классы), волейболу (8-9 классы).	Игра	Участие в первенстве.
28	Товарищеская игра по пионерболу (5-7 классы), волейболу (8-9 классы) «дети-родители».	Игра	Участие в игре.
29	Клуб выходного дня.	Игра	Подготовка и проведение клуба выходного дня (возможно участие родителей (на усмотрение классного руководителя)).
30	Конкурсная программа «Марафон здоровья», посвященная 7 апреля – Всемирному дню здоровья.	Акция	Подготовка и проведение конкурсной программы.
31	Акция «Областная зарядка».	Соревнования	Подготовка и проведение зарядки.
32	Первенство школы по настольному теннису.	Игра	Участие в игре.
33	Пересдача нормативов ГТО.	Пересдача нормативов ГТО	Сдача контрольных нормативов ГТО.
34	Флешмоб «Я выбираю здоровую Россию».	Флешмоб	Подготовка и представление флешмоба на перемене.
35	День здоровья. Весенний кросс.	Кросс	Участие в весеннем Дне здоровья, массовом забеге и забеге на дистанции.
36	Беседа, санитарный бюллетень «Профилактика клещевого энцефалита».	Соревнования	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы, работа над созданием сан. бюллетеня.
37	Первенство школы по легкой атлетике.	Соревнования	Участие в игре.
38	Беседа, санитарный бюллетень «Острые кишечные инфекции. Профилактика».	Беседа	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы, работа над созданием сан. бюллетеня.
39	Акция «Я против курения!»	Акция	Подготовка и участие в акции (представление

			результатов на перемене).
40	Игра – эстафета «Сделай правильный выбор – выбери спорт!».	Эстафета	Участие в осеннем кроссе.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С
УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного курса внеурочной деятельности обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО: -создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; - трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения; - опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

№ п/п	Название основных разделов/тем	Количество часов
1-3	Осенний кросс «Золотая осень»	3
4-6	Турслет, посвященный 25.09 – Всемирному дню туризма.	3
7	Сдача контрольных нормативов ГТО.	1
8-10	02.10 - областной День здоровья.	3
11	Беседа, санитарный бюллетень «Педикулез и чесотка. Профилактика заболеваний».	1
12	Настольный теннис. Первенство школы	1
13-16	Клуб выходного дня «Отлично поработали, активно отдохнем!»	4
17, 18	Товарищеская встреча по волейболу «дети-родители».	2
19	Беседа, просмотр фильма «Девочка-девушка-женщина. Гигиена и репродуктивное здоровье» (для девочек), «Личная гигиена юноши» (для мальчиков).	1
20	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Гимнастика».	1
21, 22	Флешмоб «Я выбираю здоровье» (к международному Дню отказа от курения).	2
23	Акция «Красная ленточка».	1
24-26	День здоровья «Зимние забавы».	3
27	Беседа, санитарный бюллетень «Грипп опасен!».	1
28, 29	Оформление плаката «Вредные привычки: мифы и реальность».	2
30, 31	Спортивно-игровые программы «Зима в Сибири – время зимних игр».	2
32-34	Клуб выходного дня.	3
35,	Лыжные гонки «Стартуют все».	2

36		
37	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Лыжи».	1
38	Акция «Мы за ЗОЖ!»	1
39	Распространение памяток «Витамины».	1
40, 41	Акция «Время развеять дым»	2
42- 44	Военно-спортивная игра «Зарница».	3
45	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела ГТО из раздела «Стрельба».	1
46, 47	Конкурсно-игровая программа «Дружная семейная компания».	2
48, 49	Первенство школы по волейболу (10-11 классы).	2
50, 51	Товарищеская игра по волейболу (10-11) классы) «дети-родители».	2
52- 54	Клуб выходного дня.	3
55, 56	Конкурсная программа «Марафон здоровья», посвященная 7 апреля – Всемирному дню здоровья.	2
57	Акция «Областная зарядка».	1
58, 59	Первенство школы по настольному теннису.	2
60	Пересдача нормативов ГТО.	1
61	Флешмоб «Я выбираю здоровую Россию».	1
62, 63	День здоровья. Весенний кросс.	2
64	Беседа, санитарный бюллетень «Профилактика клещевого энцефалита».	1
65	Первенство школы по легкой атлетике.	1
66	Беседа, санитарный бюллетень «Острые кишечные инфекции. Профилактика».	1
67	Акция «Я против курения!»	1
68	Игра – эстафета «Сделай правильный выбор – выбери спорт!».	1
	ВСЕГО	68