Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 1
Тюменского муниципального округа
(МАОУ Богандинская СОШ №1)

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО классных руководителей Руководитель ШМО _____/Южанина С.В/. № протокола 1 «31» 08 2026 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора Аверина А.О. «31» 08 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы Маслова И.С. Приказ № 241/01 «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ОЛИМПИЕЦ»

для обучающихся 10-11 классов
среднего общего образования
на 2026/2027 учебный год

Составители:

Селиванова Л.А., классный руководитель 10 класса,
Южанина С.В., классный руководитель 11 класса

р.п. Богандинский, 2026г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности **«Олимпиец»** для 10-11-х классов является частью основной общеобразовательной программы среднего общего образования, реализующейся в МАОУ Богандинской СОШ №1. Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.04.2015 № 996р «Об утверждении Стратегии развития воспитания на период до 2025 года»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 №996-р;
- Программы воспитания МАОУ Богандинской СОШ № 1;
- ООП ООО муниципального автономного общеобразовательного учреждения Богандинской средней общеобразовательной школы №1 Тюменского муниципального округа;
- Учебный план среднего общего образования МАОУ Богандинской СОШ № 1, принятый педагогическим советом от 16.06.2026г. (протокол № 14) и утвержденный 30.06.2026г. приказом директора № 194/ОД.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

Направление деятельности реализуется через организацию спортивно-массовых мероприятий, Дней здоровья, соревнований в рамках программы «Олимпиец», а также, через участие учащихся в работе секций Богандинского центра спорта, участие в спортивно-массовых классных, школьных и общепоселковых днях здоровья. Целью программы является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями о факторах, влияющих на здоровье, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам, сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни. Освоение обучающимися дополнительной образовательной программы определяется следующими методами диагностики: тесты, контрольные опросы, собеседования, выполнение контрольных заданий. Формой подведения итогов будут праздники, семейные дни здоровья.

В рамках направления осуществляется организация перемен и внеурочные мероприятия, где учащиеся знакомятся с видами подвижных игр, возможностью использовать их при организации досуга. Различные формы работы позволяют сформировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств, воспитывать коммуникативные умения, сообразительность, эмоционально-чувственную сферу, культуру игрового общения.

Объем часов, отведенных на занятия – 1 час в неделю, всего – 34 часа в год.

Программа направлена на освоение результатов основной образовательной программ, содержание программы направлено на достижение всех образовательных целей. Осуществляется взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целью являются развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья. При этом предполагается решение следующих **задач:** -укрепление здоровья школьников посредством развития физических и психических качеств; -развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости, творческого воображения; коммуникативных умений;

-воспитание внимания, культуры поведения;

-формирование потребности учащихся в ведении здорового образа жизни, мотивации к укреплению здоровья детей; -развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

№ п/п	Тема	Форма организации	Виды деятельности
1	Осенний кросс «Золотая осень»	Осенний кросс «Золотая осень»	Участие в осеннем кроссе.
2	Турслет, посвященный 27.09 – Всемирному дню туризма.	Турслет, посвященный 27.09 – Всемирному дню туризма.	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.	Областной День здоровья.	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, санитарный бюллетень «Педикулез и чесотка. Профилактика заболеваний».	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы, работа над созданием сан. бюллетеня.
6	Настольный теннис. Первенство школы	Настольный теннис. Первенство школы	Участие в турнире.
7	Клуб выходного дня «Отлично поработали, активно отдохнем!»	Клуб выходного дня «Отлично поработали, активно отдохнем!»	Подготовка материалов для создания коллективной работы, размещение её на школьном вернисаже. Подготовка и проведение клуба выходного дня (возможно участие родителей (на усмотрение классного руководителя)).

8	Товарищеская встреча по волейболу «дети- родители».	Товарищеская встреча по волейболу «дети-родители».	Участие в товарищеской игре.
9	Беседа, просмотр фильма «Девочкадевушка- женщина. Гигиена и репродуктивное здоровье» (для девочек), «Личная гигиена юноши» (для мальчиков).	Беседа, просмотр фильма «Девочка- девушка-женщина. Гигиена и репродуктивное здоровье» (для девочек), «Личная гигиена юноши» (для мальчиков).	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы.
10	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Гимнастика».	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Гимнастика».	Сдача контрольных нормативов ГТО.
11	Флешмоб «Я выбираю здоровье» (к международному Дню отказа от курения).	Флешмоб «Я выбираю здоровье» (к международному Дню отказа от курения).	Участие в первенстве.
12	Акция «Красная ленточка».	Акция «Красная ленточка».	Подготовка и участие в акции.
13	День здоровья «Зимние забавы».	День здоровья «Зимние забавы».	Создание снежных фигур.
14	Беседа, санитарный бюллетень «Грипп опасен!».	Беседа, санитарный бюллетень «Грипп пасен!».	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы, работа над созданием сан. бюллетеня.
15	Оформление плаката «Вредные привычки: мифы и реальность».	Оформление плаката «Вредные привычки: мифы и реальность».	Работа над созданием проекта.
16	Спортивно-игровые программы «Зима в Сибири – время зимних игр».	Спортивно-игровые программы «Зима в Сибири – время зимних игр».	Участие в конкурсно-игровой программе.
17	Клуб выходного дня.	Клуб выходного дня.	Подготовка и проведение клуба выходного дня (возможно участие родителей (на усмотрение классного руководителя)).
18	Лыжные гонки «Стартуют все».	Лыжные гонки «Стартуют все».	Участие в лыжных гонках.
19	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Лыжи».	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Лыжи».	Сдача контрольных нормативов ГТО.
20	Акция «Мы за ЗОЖ!»	Акция «Мы за ЗОЖ!»	Подготовка и участие в акции (представление результатов на перемене).

21	Распространение памяток «Витамины».	Распространение памяток «Витамины».	Подготовка материала памяток, их распространение.
22	Акция «Время развеять дым»	Акция «Время развеять дым»	Работа над созданием проекта, размещение его на школьном вернисаже.
23	Военно-спортивная игра «Зарница».	Военно-спортивная игра «Зарница».	Участие в военно-спортивной игре, движение по маршруту.
24	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела ГТО из раздела «Стрельба».	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела ГТО из раздела «Стрельба».	Сдача контрольных нормативов ГТО.
25	Конкурсно-игровая программа «Дружная семейная компания».	Конкурсно-игровая программа «Дружная семейная компания».	Участие учащихся и их родителей в конкурсно-игровой программе.
26	Первенство школы по волейболу (8-9 классы).	Первенство школы по пионерболу (5-7 классы), волейболу (8-9 классы).	Участие в первенстве.
27	Клуб выходного дня.	Клуб выходного дня.	Подготовка и проведение клуба выходного дня (возможно участие родителей (на усмотрение классного руководителя)).
28	Конкурсная программа «Марафон здоровья», посвященная 7 апреля – Всемирному дню здоровья.	Конкурсная программа «Марафон здоровья», посвященная 7 апреля – Всемирному дню здоровья.	подготовка и проведение конкурсной программы.
29	Флешмоб «Я выбираю здоровую Россию».	Флешмоб «Я выбираю здоровую Россию».	Подготовка и представление флешмоба на перемене.
30	День здоровья. Весенний кросс.	День здоровья. Весенний кросс.	Участие в весеннем Дне здоровья, массовом забеге и забеге на дистанции.
31	Беседа, санитарный бюллетень «Профилактика клещевого энцифалита».	Беседа, санитарный бюллетень «Профилактика клещевого энцифалита».	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы, работа над созданием сан. бюллетеня.
32	Первенство школы по легкой атлетике.	Первенство школы по легкой атлетике.	Участие в игре.

33	Беседа, санитарный бюллетень «Острые кишечные инфекции. Профилактика».	Беседа, санитарный бюллетень «Острые кишечные инфекции. Профилактика».	Участие в беседе, проводимой мед. работником школы, работа над созданием сан. бюллетеня.
34	Акция «Я против курения!»	Акция «Я против курения!»	Подготовка и участие в акции (представление результатов на перемене).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

–умение оценивать свои и поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки с точки зрения здорового и безопасного образа жизни; –умение делать выбор;
-умение предвидеть результаты своих действий и поступков.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:
-определять и формировать цель деятельности самостоятельно и с помощью учителя;
–прогнозировать последствия своих действий и поступков;
–работать по определенному алгоритму Познавательные УУД:
– расширение знаний о здоровом образе жизни, воздействии вредных привычек на здоровье и жизнь человека. Коммуникативные УУД:
–умение представлять результаты своей работы, оформлять информацию о ЗОЖ и безопасном поведении и представлять её окружающим; –умение работать в группе, команде, договариваться, приходить к общему выводу и др.
Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем;
интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:
• планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
• постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ» с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса (в том числе внеурочной деятельности) и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного курса внеурочной деятельности обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
4. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Осенний кросс «Золотая осень»	1
2	Турслет, посвященный 27.09 – Всемирному дню туризма.	1
3	Сдача контрольных нормативов ГТО.	1
4	05.10 - Областной День здоровья.	1
5	Беседа, санитарный бюллетень «Педикулез и чесотка. Профилактика заболеваний».	1
6	Настольный теннис. Первенство школы	1
7	Клуб выходного дня «Отлично поработали, активно отдохнем!»	1
8	Товарищеская встреча по волейболу «дети- родители».	1

9	Беседа, просмотр фильма «Девочкадевушка- женщина. Гигиена и репродуктивное здоровье» (для девочек), «Личная гигиена юноши» (для мальчиков).	1
10	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Гимнастика».	1
11	Флешмоб «Я выбираю здоровье» (к международному Дню отказа от курения).	1
12	Акция «Красная ленточка».	1
13	День здоровья «Зимние забавы».	1
14	Беседа, санитарный бюллетень «Грипп опасен!».	1
15	Оформление плаката «Вредные привычки: мифы и реальность».	1
16	Спортивно-игровые программы «Зима в Сибири – время зимних игр».	1
17	Клуб выходного дня.	1
18	Лыжные гонки «Стартуют все».	1
19	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела «Лыжи».	1
20	Акция «Мы за ЗОЖ!»	1
21	Распространение памяток «Витамины».	1
22	Акция «Время развеять дым»	1
23	Военно-спортивная игра «Зарница».	1
24	Сдача контрольных нормативов ГТО из раздела ГТО из раздела «Стрельба».	1
25	Конкурсно-игровая программа «Дружная семейная компания».	1
26	Первенство школы по волейболу (8-9 классы).	1
27	Клуб выходного дня.	1
28	Конкурсная программа «Марафон здоровья», посвященная 7 апреля – Всемирному дню здоровья.	1
29	Флешмоб «Я выбираю здоровую Россию».	1

30	День здоровья. Весенний кросс.	1
31	Беседа, санитарный бюллетень «Профилактика клещевого энцифалита».	1
32	Первенство школы по легкой атлетике.	1
33	Беседа, санитарный бюллетень «Острые кишечные инфекции. Профилактика».	1
34	Акция «Я против курения!»	1
	Всего	**34**