

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Лицей №19 имени Героя Советского Союза Евгения Александровича  
Никонова»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г

**Утверждаю**  
Директор МБУ «Лицей №19»  
\_\_\_\_\_ /Кизилов Д.С./  
Приказ № 284/2  
от «29» августа 2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеклассной деятельности**

Курс «Олимпийский резерв» **Класс 6**

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации 1 год

Общее количество часов по учебному плану 34 часа.

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования на основании:

1. ФЗ № 273 от 29.12. 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях". С изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.,
4. Постановление главного санитарного врача РФ №20 от 30.06.2020г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20.
5. Положения об организации внеурочной деятельности МБОУ
6. Положения о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 года.

**Примечание:** в связи с ограничениями в проведении массовых мероприятий курсы внеурочной деятельности могут проводиться суммарно в периоды каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни, дистанционно

Программа внеурочной деятельности "Олимпийских резервов" для 6 класса составлена **самостоятельно**. Предусматривает 34 часа (1час в неделю).

**Цель:**

- содействие становлению личности школьников, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического здоровья и безопасности обучающихся, внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

**Задачи:**

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

**Формы, методы, технологий организации внеурочной деятельности.**

**Формы:** товарищеские встречи, спартакиада, спортивные праздники, Дни Здоровья, игры. Профилактическая работа организована по следующим направлениям:

- профилактика ЗОЖ;
- профилактика дорожного травматизма;
- поведение в чрезвычайной ситуации;
- профилактика правонарушений.

**Методы:**

**Словесные:** объяснение, показ;

**Наглядные:** демонстрация достижений спортсменов страны, через видеоматериалы.

**Практические:** комментированные упражнения, практикумы.

**Технологии:**

**стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния: температурное закаливание, физические нагрузки;

**защитно - профилактические** выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм; **компенсаторно-нейтрализующие** - физкультминутки, физкультпаузы;

**информационно-обучающие технологии** - забота о здоровье.

**Виды деятельности:** групповой, игровой, индивидуальный.

**Форма предоставления результата:** участие в соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

### Содержание курса

№	Темы.	Часы по темам
1.	Олимпиады в СССР, России.	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	11
4.	Основы техники и тактики игр.	15
5.	Контрольные игры и соревнования	6
6.	Итого:	34

### Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во час	Планир. дата
1.	<b>Олимпиады в СССР, России.</b>	1	
1.	Олимпиады в СССР, России. О личной гигиене и одежде для занятий. Бег на 60 м. (норм. ГТО)	1	
2.	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	1	
2.	Личная гигиена до и после занятий. Бег на 1,5 км. (норм. ГТО) Стойки и перемещения.	1	
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	1	
3	Остановка прыжком, повороты на месте с мячом и без мяча. Прыжок в длину с разбега. (норм. ГТО)	1	
4	<b>Основы техники и тактики игр.</b>	12	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (норм. ГТО). Остановка в два шага	1	
5	Метание мяча весом 150 г. ( ГТО). Передача мяча одной и двумя руками	1	
6	Подвижные игры на стадионе к разделу. Ловля мяча. Передача и ловля мяча в парах.	1	
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
8	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
9	Подвижные игры на базе баскетбола. В чём сила командной игры». Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Игра стритбол(3х3).	1	
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ГТО). Упражнения и игры со скакалками.	1	
11	Подвижные игры по теме «Баскетбол»: «Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	
12	Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.	1	
13	По теме «Волейбол» - Перемещение. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
14	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	
15	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1	
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	2	

16	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	
17	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игр.</b>	<b>3</b>	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) (ГТО). Удары по неподвижному и катящемуся мячу(футбол)	1	
19	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Что запрещено при игре в футбол.	1	
20	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (норм. ГТО). Настольные игры (шашки, шахматы).	1	
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	
21.	Бег на лыжах на 2 км (норм. ГТО). Закаливание организма. Катание на санках, лыжах, коньках (эстафеты, конкурсы)	1	
22	Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча»	1	
23	Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (норм. ГТО). Катание на санках, лыжах, коньках (эстафеты, конкурсы)	1	
24.	Подвижные зимние игры «Моя лыжня», «Передай третьему»	1	
25	Антropометрические измерения. Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.	1	
26	Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1	
27	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). На снежной площадке «Штурм зимней крепости».	1	
28	Лыжные прогулки. На снежной площадке «Снежинки в шахматном порядке»	1	
<b>5.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>6</b>	
29	Соревнования команд по футболу.	1	
30	Бег на 60 м. (норм. ГТО). Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».	1	
31	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Бег 1,5 км (норм. ГТО).	1	
32	Прыжок в длину с разбега (норм. ГТО). Игры к разделу «Гимнастика с основами акробатики»: «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	1	
33	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (норм. ГТО). Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».	1	
34	Метание мяча весом 150 г.(ГТО). Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1	
	Итого	34 часа	

**Планируемые результаты.**  
**Личностные УУД**

**Обучающиеся научатся:**

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- выполнять основные правила здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.

**Получат возможность научиться:**

- описывать краткую историю Олимпийских игр

- называть олимпийские виды спорта, виды соревнований, поддерживаемые в России;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- устанавливать связь между развитием физических качеств.

#### **Регулятивные УУД:**

##### ***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
- оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
- осуществлять выбор под определенную задачу литературы, спорт. инвентаря;
- оценивать собственную успешность в выполнения заданий.

##### ***Получат возможность научиться:***

- осуществлять занятия физической культурой с использованием двигательных действий и приёмов, изучаемых в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания);
- основным мерам профилактики травматизма;
- правилам закаливания организма и основным способам массажа;

#### **Познавательные УУД**

##### ***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно извлекать информацию о спортивных достижениях в школе, районе, крае, стране;
- предъявлять результаты работы, участвуя в соревнованиях различного уровня;
- активно участвовать в обсуждении заданий, предлагая разные способы их выполнения, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия

##### ***Получат возможность научиться:***

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья

#### **Коммуникативные УУД**

##### ***Обучающиеся научатся:***

- соблюдать в повседневной жизни нормы ЗОЖ;
- участвовать в работе команды, распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель;
- осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в команде.

##### ***Получат возможность научиться:***

- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- взаимодействовать в команде;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении командных или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов.

#### **Метапредметные**

##### ***Обучающиеся научатся:***

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.);

показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Получат возможность научиться:**

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом
- сдавать нормативы ГТО.

**Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	46	36	32	40	30	28

	(кол-во раз за 1мин)						
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

#### Список учебно - методическое обеспечение:

Интернет-ресурсы	
Видеоуроки по физкультуре	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> <a href="https://videosmotret.ru/video/">https://videosmotret.ru/video/</a> <a href="http://www.nsportal.ru">http://www.nsportal.ru</a>
Разработки уроков, презентации	<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a> <a href="http://www.pedsovet.ru">www.pedsovet.ru</a>
Сеть творческих учителей	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>

#### Список материально - технического обеспечения:

##### Технические средства.

1. Компьютер, мультимедийный проектор
2. Лазерные диски или флеш -накопители,

##### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

- 1.Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
2. Тренировочные баскетбольные щиты
- 3.Скалка детская
- 4.Кегли
- 5.Обручи
- 6.Рулетка измерительная
- 7.Стенка гимнастическая
- 8.Скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м)
- 9.Лыжи
- 10.Козёл гимнастический
- 11.Маты гимнастические
- 12.Аптечка