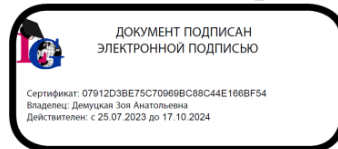


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 21 имени Анатолия Михайловича Терехова»

Принято на заседании
педагогического совета
«31» августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия № 21
имени А. М. Терехова»



З. А. Демуцкая
Приказ № 574 от 01 сентября 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Олимпиадец»
10-11 классы

Разработчик:
Бутылин И.С.
учитель физической культуры

Кемерово, 2023

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа среднего общего образования по курсу внеурочной деятельности «Олимпиец» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной образовательной программой основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Актуальность и целесообразность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как основа оздоровления нации. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Цель: развивать физические качества и способности, укреплять здоровье, формировать у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- обучить определённым двигательным умениям и навыкам и укрепить здоровье обучающихся;
- развить скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом, формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, к формам активного отдыха и досуга.

Учебный курс предназначен для обучающихся 10-11 классов; рассчитан на 2 часа в неделю и 68 часов в год в каждом классе.

Формы занятий:

- основными формами при реализации программы в учреждении являются: - групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
- участие в спортивных соревнованиях,
- работа спортивных секций «Волейбол», «Баскетбол», Мини-футбол, лыжная подготовка

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности,

обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений,

с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню

развития науки;

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в

группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе

занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических

нагрузок и отдыха;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-

оздоровительных и спортивных мероприятий;

- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на

основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду,

осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания

доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-

оздоровительных и спортивных мероприятий;

- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми

нормами и представлениями;

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных

оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а

также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных

занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию

индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять

доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые

связи, допинг), и их опасных последствий;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими

упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей

деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов

Краткая характеристика нормативов входящих в программу ВСФК ГТО. ГТО в современном обществе.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: гимнастика.

Организующие команды и приемы: висы и упоры.

Упражнения для развития силы (отжимание, подтягивание и т. д.).

Упражнения для развития гибкости (наклоны из различных и.п.).

Упражнения для пресса.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег 30-60м, челночный бег 3 по 10м. и 4 по 10м., бег 1 км. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Передвижения на лыжах.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

«Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».
Мини- футбол. – 17 часов Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол – 17 часов Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол – 17 часов Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Основной формой организации курса внеурочной деятельности является групповое занятие. Основным средством подготовки являются физические упражнения.

Модуль «Спортивные соревнования» - 8 часов.

Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Так как именно подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников и родителей на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание занятий в различных формах внеурочной деятельности определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников. Занятия проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

3. Тематическое планирование

10 – 11 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
Модуль «Навстречу ГТО» - 9 часов			
1.	Вводный урок по ТБ и правилам поведения на	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

	спортивной площадке и в спортивном зале		
2.	Бег в медленном темпе. Бег в чередовании с ходьбой 4-мин Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением на короткие отрезки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.	Техника метания малого мяча с места. Метание мяча в цель. Игра " Попади в цель."	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4.	Повторение техники высокого старта, челночный бег 3х 10м. Совершенствование техники челночного бега. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой до 6мин. Челночный бег 3по 10м. Прыжки со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.	Упражнения для развития силы (висы и упоры). Вис на согнутых руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

	Подтягивание из положения лежа.		
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки. Наклоны стоя на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7.	Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, пресс.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
8-9	Лыжные гонки.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Волейбол» - 17 часов			
10	Инструктаж по технике безопасности и правила соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
11	Общая физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
12	Специальная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
13	Основы техники подачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
14	Основы техники нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
15	Основы техники блокирования	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

16	Основы тактики игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
17	Контрольные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
18	Соревновательная деятельность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
19	Подвижные игры с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
20	Перемещения и стойки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
21	Прием мяча сверху, снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
22	Подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
23	Нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
24	Передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
25	Блокирование	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
26	Соревновательная деятельность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Баскетбол» - 17 часов			
27	Инструктаж по технике безопасности и правила соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
28	Общая физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
29	Специальная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
30	Броски мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

31	Передачи мяча на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
32	Повторить броски в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
33	Передачи мяча в тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
34	Контрольные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
35	Соревновательная деятельность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
36	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
37	Перемещения и стойки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
38	Прием мяча сверху, снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
39	Подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
40	Нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
41	Передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
42	Блокирование	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
43	Соревновательная деятельность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Модуль «Мини-футбол» - 17 часов			
44	Футбол: правила игры, правила проведения соревнований.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
45	Развитие футбола в России и за рубежом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
46	Гигиенические знания и навыки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
47	Врачебный контроль и самоконтроль	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

48	Физиологические основы спортивной тренировки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
49	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
50 - 61	Футбол: специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам.	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
<i>Спортивные соревнования – 8 часов</i>			
62	Товарищеская игра по волейболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
63	Товарищеская игра по баскетболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
64	Турнир по настольному теннису	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
65	Турнир по шахматам	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
66	Соревнования по мини-футболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
67	Спартакиада школьников	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
68	Зарница	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/