

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия»

Рассмотрена  
Методическим объединением учителей  
физической культуры, технологии, искусства и  
ОБЖ  
Протокол № 1 от 31 августа 2018 года

Утверждена  
Приказом директора МБОУ "Гимназия"  
от 01.09.2018г. №231-П

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса "Олимпиадика"  
на уровень среднего общего образования

Направление: спортивно-оздоровительное

Программа составлена:  
Ерышевым Р.В., учителем физической культуры  
первой квалификационной категории

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности "Олимпиадика"**

Проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Контролировать свои действия в процессе достижения результатов. Применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. Проявлять правила здорового и коллективного безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме занятия. Производить анализ собственных умений. Проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Распределять роли и функции в совместной деятельности. Применять правила безопасности при выполнении физических упражнений. Проявлять целостность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Выявлять слабые места в развитии. Осваивать физические упражнения из базовых видов спорта. Проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Проявлять компетентность гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена ФК и спорта). Подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме занятия. Проявлять правила коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Выявлять слабые места в развитии. Производить анализ собственных умений. Формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений. Проявлять 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. Контролировать свои действия в процессе достижения результатов. Применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. Применять знания в видах спорта в инструкторской и судейской деятельности.

### **2. Содержание курса внеурочной деятельности "Олимпиадика" с указанием форм организации и видов деятельности**

№ п/п	Содержание курса	Формы организации и видов деятельности
1	2	3
1	Высокий старт (спринт). Эстафетный бег. Равномерный бег. Прыжки: в длину.	ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину: прыжки в

	Метание малого мяча. Развитие физических качеств	длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика в СССР и России
2	Равномерный бег. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Равномерный бег (до 14 мин) Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Развитие выносливости
3	Строевой шаг. Перестроения. Акробатические комбинации.	Строевой шаг Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами. Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Российские гимнасты на мировой арене
4	Спортивные игры Основные двигательные действия игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)	<u>Волейбол:</u> ТБ при игре в волейбол. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. <u>Баскетбол:</u> ТБ при игре в баскетбол. Совершенствование стойки и перемещения игрока. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков. Упражнение восьмёрка. Двусторонняя игра в баскетбол
5	Развитие физических качеств. Совершенствование двигательных действий.	Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие силы с использованием собственного веса и дополнительного веса. Упражнения на тренажёрах. Развитие гибкости.
6	Тестирование физической подготовленности	Прыжки через скакалку, передача мяча сверху над собой и снизу над собой, броски из-под кольца (б/б), бег 100 метров, метание малого мяча на дальность, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа. Сгибания и разгибание рук в висе на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д).
7	Практикум по судейству	Практикум по судейству. Не предвзятость судейской коллегии. Судейство игр пионербол, волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
"Олимпиадика"**

№ п/п	Тема	10 класс		11 класс		Всего
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Лёгкая атлетика	1	4	1	4	10
2	Кроссовая подготовка	1	3	1	3	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	1	2	1	2	6
4	Спортивные игры	1	12	1	12	26
5	Комплексные занятия	1	2	1	2	6
6	Сдача контрольных нормативов	1	2	1	2	6
7	Судейская практика	1	1	1	1	4
8	<i><b>ИТОГО:</b></i>	7	26	7	26	66
		33		33		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия»

Рассмотрена  
Методическим объединением учителей  
физической культуры, технологии, искусства и  
ОБЖ  
Протокол № 1 от 31 августа 2018 года

Утверждена  
Приказом директора МБОУ "Гимназия"  
от 01.09.2018г. №231-П

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности "Олимпиадика"

10 А класс

Программа составлена:  
Ерышевым Р.В., учителем физической культуры  
первой квалификационной категории

Черногорск, 2018 год

## 1. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности "Олимпиадика" в соответствии с:

- положением о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС;
- приказом МБОУ «Гимназия» от 01.09.2018г. №231-П;
- рабочей программой по внеурочной деятельности курса "Олимпиадика"

### Цель:

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

### Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

## 2. Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности "Олимпиадика" в 10 А классе на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
<i>Лёгкая атлетика 2 часа</i>				
1	Т.Б. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека (теория)	1		
2	Спец беговые упражнения	1		
<i>Кроссовая подготовка 4 часа</i>				
3	Выносливость. Сенситивный период развития (теория)	1		
4	Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление»	1		
5	Чередование бега с ходьбой	1		
6	Равномерный бег (до 14 мин)	1		
<i>Гимнастика с основами акробатики 3 часа</i>				
7	Т.Б. Гимнастика в России и за рубежом (теория)	1		
8	Акробатические комбинации	2		
9				
<i>Спортивные игры 13 часов</i>				
10	Т.Б. Турниры по волейболу (теория)	1		
11	Игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола	2		

12				
13	Совершенствование техники баскетболиста	2		
14				
15	Учебная игра в баскетбол	3		
16				
17				
18	Совершенствование техники волейболиста	2		
19				
20	Учебная игра в волейбол	3		
21				
22				
<b><i>Судейская практика 2 часа</i></b>				
23	Организация судейства баскетбола (теория)	1		
24	Судейство баскетбола	1		
<b><i>Комплексные занятия 3 часа</i></b>				
25	Т.Б. Самостоятельные занятия ФК (теория)	1		
26	Развитие силовых способностей	2		
27				
<b><i>Лёгкая атлетика 3 часа</i></b>				
28	Т.Б Развитие скоростных возможностей	2		
29				
30	Метание гранаты на дальность	1		
<b><i>Сдача контрольных нормативов 3 часа</i></b>				
31	Правила самотестирования (теория)	1		
32	Тестирование: Пресс, подтягивание, отжимание	1		
33	Тестирование: Бег 100 метров, метание гранаты на дальность	1		

### **3.График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Тема представления результатов	Дата проведения
1	Судейство Баскетбола	
2	Тестирование: Пресс, подтягивание, отжимание	
3	Тестирование: Бег 100 метров, метание гранаты на дальность	