

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 курс основного 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.

форма: спортивная секция

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

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Формы организации и видов деятельности</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	Высокий старт (спринт). Эстафетный бег. Равномерный бег.	ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Прыжковые упражнения. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м), бег по дистанции.

	Прыжки: в длину. Метание малого мяча. Развитие физических качеств	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу (передача палочки). Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 700 метров. 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». Бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости
3	Подвижные игры. Развитие физических качеств. Хакасские национальные игры и виды спорта	Подвижные игры «Снайпер». Подвижные игры «Пионербол». Развитие ловкости. Развитие координации. Воспитание командного духа. Подвижные игры с элементами баскетбола. Хакасские национальные подвижные игры. Элементы национальной борьбы «Курес». Развитие спорта в Хакасии
4	Строевой шаг. Перестроения. Акробатические комбинации.	Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь разведением и слиянием в движении. Кувырок вперед. Кувырки вперед и назад. Стойка на руках. ОРУ в движении. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Российские гимнасты на мировой арене
5	Спортивные игры Основные двигательные действия игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)	<u>Волейбол:</u> ТБ при игре в волейбол. История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя и нижняя передачи в различных вариациях. Подача (верхняя, нижняя, прямая, боковая). Двусторонняя игра. <u>Баскетбол:</u> ТБ при игре в баскетбол. История баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Бросок в корзину с двух шагов. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Двусторонняя игра в баскетбол
6	Развитие физических качеств. Совершенствование двигательных действий.	Подвижные игры с прыжками и мячом. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие силы с использованием собственного веса и дополнительного веса. Упражнения на тренажёрах. Развитие гибкости. Подвижные игры с элементами метания.
7	Тестирование физической подготовленности	Прыжки через скакалку, передача мяча сверху над собой и снизу над собой, броски из-под кольца (б/б), бег 60 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).
8	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	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс		Всего
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Лёгкая атлетика	1	3	1	3	1	3	1	4	1	4	22
2	Кроссовая подготовка							1	3	1	3	8
3	Подвижные игры	1	5	1	3		2					12
4	Гимнастика с элементами акробатики	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	19
5	Спортивные игры	1	1	1	3	1	5	1	8	1	12	34
6	Комплексные занятия	2	10	2	10	2	10	1	5	1	2	45
7	Сдача контрольных нормативов	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	15
8	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>165</b>
		<b>33</b>		<b>33</b>		<b>33</b>		<b>33</b>		<b>33</b>		

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

Программа составлена:  
Разгоняевой Л.Ф., учителем физической  
культуры высшей 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 здоровья 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 5 А классе на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
<i><b>Лёгкая атлетика 2 часа</b></i>				
1	Т.Б. Лёгкая атлетика – Королева спорта (теория)	<b>1</b>		
2	Старт: высокий, низкий	<b>1</b>		
<i><b>Подвижные игры 6 часов</b></i>				
3	Т.Б. История подвижных игр (теория)	<b>1</b>		
4	Развитие координации	<b>1</b>		
5	Воспитание командного духа	<b>1</b>		
6	Подвижные игры «Снайпер», «Выжигало», «Салки»	<b>3</b>		
7				
8				
<i><b>Гимнастика с основами акробатики 4 часов</b></i>				
9	Т.Б. Гимнастика и акробатика. Зарождение (теория)	<b>1</b>		
10	Комплексы УТГ	<b>1</b>		
11	Кувырки, стойки	<b>2</b>		
12				
<i><b>Спортивные игры 2 часа</b></i>				
13	Т.Б. Появление спортивных игр (теория)	<b>1</b>		
14	Игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола	<b>1</b>		
<i><b>Судейская практика 2 часа</b></i>				
15	Организация судейства Весёлых стартов (теория)	<b>1</b>		
16	Судейство Весёлых стартов	<b>1</b>		
<i><b>Комплексные занятия 12 часов</b></i>				
17	Т.Б. Физическая культура и человек (теория)	<b>2</b>		
18				
19	Развитие ловкости	<b>2</b>		
20				
21	Развитие координационных способностей	<b>2</b>		
22				
23	Развитие силовых способностей	<b>2</b>		
24				
25	Подвижные игры с мячом	<b>3</b>		
26				
27				
28	Развитие силы с использованием собственного веса	<b>1</b>		
<i><b>Лёгкая атлетика 2 часа</b></i>				
29	Т.Б. Развитие скоростных возможностей	<b>2</b>		
30				
<i><b>Сдача контрольных нормативов 3 часа</b></i>				
31	Дневник самоконтроля (теория)	<b>1</b>		

32	Тестирование: Пресс, подтягивание	<b>1</b>		
33	Тестирование: Бег 60 метров, метание малого мяча на дальность	<b>1</b>		

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема представления результатов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Судейство Весёлых стартов	
2	Тестирование: Пресс, подтягивание	
3	Тестирование: Бег 60 метров, прыжок в длину с места	