

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 "Олимпионика"

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 "Олимпионика" 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. | 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 | |
| 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 | ИТОГО: | 8 | 25 | 8 | 25 | 7 | 26 | 7 | 26 | 7 | 26 | 165 |
| | | 33 | | 33 | | 33 | | 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"

8 класс

Программа составлена:
Власовым Ю.Н., 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 8 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. Лёгкая атлетика и современные технологии (теория) | 1 | | |
| 2 | Спец беговые упражнения | 1 | | |
| <i>Кроссовая подготовка 4 часа</i> | | | | |
| 3 | Выносливость. Способы её развития (теория) | 1 | | |
| 4 | Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление» | 1 | | |
| 5 | Чередование бега с ходьбой | 1 | | |
| 6 | Равномерный бег (до 10 мин) | 1 | | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики 4 часов</i> | | | | |
| 7 | Т.Б. Виды гимнастики и акробатики (теория) | 1 | | |
| 8 | Акробатические комбинации | 3 | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| <i>Спортивные игры 9 часов</i> | | | | |
| 11 | Т.Б. История баскетбола (теория) | 1 | | |
| 12 | Игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | Учебная игра в баскетбол | 3 | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | Учебная игра в волейбол | 3 | | |
| 19 | | | | |
| <i>Судейская практика 2 часа</i> | | | | |
| 20 | Организация судейства волейбола (теория) | 1 | | |
| 21 | Судейство волейбола | 1 | | |
| <i>Комплексные занятия 6 часов</i> | | | | |
| 22 | Т.Б. Всё о ЗОЖ (теория) | 1 | | |
| 23 | Развитие ловкости | 1 | | |
| 24 | Развитие координационных способностей | 2 | | |
| 25 | | | | |
| 26 | Развитие силовых способностей | 2 | | |
| 27 | | | | |
| <i>Лёгкая атлетика 3 часа</i> | | | | |
| 28 | Т.Б Развитие скоростных возможностей | 2 | | |
| 29 | | | | |
| 30 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | |
| <i>Сдача контрольных нормативов 3 часа</i> | | | | |
| 31 | Правила самотестирования (теория) | 1 | | |
| 32 | Тестирование: Пресс, подтягивание, отжимание | 1 | | |
| 33 | Тестирование: Бег 60 метров, метание малого мяча на дальность | 1 | | |

3.График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности

| № п/п | Тема представления результатов | Дата проведения |
|----------|---|-----------------|
| 1 | Судейство волейбола | |
| 2 | Тестирование: Пресс, подтягивание, отжимание | |
| 3 | Тестирование: Бег 60 метров, метание малого мяча на дальность | |