

Приложение к приказу

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР МАОУ
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ Сорокинской
СОШ №3



_____ Сальникова В.В.

Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Олимпиадец»

10 класс

Программу составил:

учитель физкультуры Волков
Леонид Михайлович

С. Ворсиха

1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Ученик научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 личного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность научиться:

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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 в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Ученик 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.

Ученик 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;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 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 и видов деятельности. «Олимпиец» 10 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№п/п	Вид программного материала/класс	10
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7
4.	Легкоатлетические упражнения	10
5.	Лыжная подготовка	5
	Итого	34

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Кружок	<p>Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение игр Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.</p>	<p>Рассказ, беседа, показ, просмотр видеофильмов, презентаций, проектная деятельность</p>
Кружок	<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Беседа, рассказ, показ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, проектная деятельность</p>
Кружок	<p>Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Зрение. Гимнастика для глаз. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.</p>	<p>Беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, проектная деятельность физические упражнения</p>
Кружок	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки,</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>

	страховки и безопасности.	
Кружок	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность
Кружок	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры</p>	Беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность
Кружок	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазание по канату. <i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в высоту и длину. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. <i>Лыжные гонки.</i> Передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения, переход с одного хода на другой. <i>Спортивные игры. Бадминтон.</i> Игра по правилам. Техника ударов и передвижений. <i>Волейбол.</i> Игра по правилам. Поддача, прием, передача, удар.</p>	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность
Кружок	<p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общефизическая подготовка. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность

	<p><i>Лёгкая атлетика.</i> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p> <p><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки).</i> Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	
--	--	--

3. Тематическое планирование спортивный клуб «Олимпиец»

Номера уроков по порядку	Тема урока	Количество часов	Воспитательный компонент
	Легкая атлетика –5 часов		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	- формирует характер, закаляет волю человека, приучает его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. - воспитывает ответственность за полученное дело.
2	Метание мяча.	1	
3	Развитие выносливости	1	
4	Развитие выносливости.	1	
5	Прыжки в длину и в высоту.	1	
	Спортивные игры – 4 часа		
6	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм.	1	- воспитать согласованность действий при взаимодействии игроков.
7	Бадминтон. Основы игры.	1	
8	Техника ударов.	1	- формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели
9	Передвижения по площадке	1	

	Гимнастика с элементами акробатики – 7 час		
10	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения. Страховка и самостраховка.	1	- Формировать умение проявлять дисциплинированность
11	Нормы ГТО.	1	- Умение видеть и чувствовать красоту движения
12	Лазание по канату.	1	- воспитывать умение проявлять дисциплинированность.
13	Нормы ГТО	1	- воспитывать умение видеть и чувствовать красоту движения
14	Опорные прыжки.	1	
15	Силовая подготовка.	1	- воспитывать устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спорта.
16	Тесты ГТО	1	
	Лыжная подготовка - 5 часов		
17	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1	- Воспитывать гармонично развитую во всех направлениях личность;
18	Коньковый ход.	1	- Воспитывать ответственность за личные вещи и школьный инвентарь;
19	Коньковый ход.	1	- Воспитывать ответственность за оздоровление своего организма (пребывание на свежем воздухе – закаливание)
20	Одновременные лыжные ходы.	1	
21	Попеременные лыжные ходы.	1	

	Спортивные игры – 8 часов		
22	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками.	1	- воспитать согласованность действий при взаимодействии игроков. - формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели
23	Поддачи в волейболе.	1	
24	Прямой нападающий удар.	1	
25	Тактические действия в волейболе.	1	
26	Волейбол по упрощенным правилам.	1	
27	Подвижные игры на основе волейбола.	1	
28	Волейбол. Учебная игра.	1	
29	Волейбол. Учебная игра.	1	
	Легкая атлетика - 5 часов		
30	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	- формирует характер, закаляет волю человека, приучает его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. - воспитывает ответственность за полученное дело.
31	Метание мяча.	1	
32	Прыжки в высоту.	1	
33	Развитие выносливости	1	
34	Нормы ГТО	1	
Итого:		34	