

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОЛИМПИЕЦ»

Приложение к ООП СОО
МБОУ «Школа № 71»

«Утверждаю»

директор МБОУ «Школа №71»

Т.А. Беккер

от 30. 08. 2019 г. № 171



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 71 имени В.А. Мелера»
(МБОУ «Школа № 71»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
клуб «ОЛИМПИЕЦ»

Направление **спортивно -оздоровительное**

Уровень обучения **среднее общее образование (10 класс)**

Количество часов **68 ч**

Составитель **Балык Екатерина Сергеевна, Гончаренко Наталия
Валентиновна**

Программа разработана на основе авторских программ, федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ №1897 от 17 декабря 2010 г), в соответствии с приказом Минобрнауки РФ №1578 от 31.12.2015 года об изменениях в ФГОС СОО

Прокопьевск 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». 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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4,5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Тематическое планирование

10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2
2.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2
4.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	2
5.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2
6.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2
7.	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	2
8.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2
9.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	2
10.	Бег на короткие дистанции на результат.	2
11.	Обучение финальному усилию в метании с места.	2
12.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2
13.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2
14.	Метание с разбега в вертикальную цель.	2
15.	Метание в полной координации на дальность.	2
16.	Сдача контрольного норматива.	2
17.	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	2
18.	Работа попеременным ходом с палками	2
19.	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	2
20.	Работа рук и ног коньковым ходом	2
21.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	2
22.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	2
23.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2
24.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2
25.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2
26.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2

27.	Прыжок в длину с места на результат.	2
28.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2
29.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2
30.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2
31.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2
32.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2
33.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2
34.	Контрольные нормативы по ГТО.	2
	Всего:	68