

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**МКОУ "Ремовская СОШ"**

<b>Принято:</b> Педагогический совет Протокол № ____ от _____ 2023 г.	<b>Утверждено:</b> И.О. Директора МКОУ «Ремовская СОШ» _____ О.В. Санькова Приказ № ____ от _____ г.
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Олимпиадец»**

**11 класс**

**Разработала: Бондаренко Е.С.  
Учитель физической культуры**

**п. Ремовский 2023 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпиец» составлена на основе программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 г. в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа: спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в правильном ведении здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Занятия в кружке проводятся в соответствии с программой физического развития учащихся старшей школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием учащихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь учащимся на основе результатов тестирования.

Цели программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- совершенствование техники и тактики спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

- пропагандировать здоровый образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию курса как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактических действий, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;

- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективность усвоения обучающимися теоретических знаний;
- подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;
- подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- воспитывать моральные и волевые качества.

Объем программы, срок ее освоения и режим занятий: 34 часа в течение учебного года, по 1 часу в неделю.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Обучающиеся 11 класса

Предметные результаты:

- освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения,
- специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами,
- способность организовывать самостоятельные занятия спортивной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды,
- способность осуществлять судейство соревнований по видам спорта, владеть информационными жестами судьи.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,

- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме,
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности,
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления,
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

*Выпускник научится:*

- значение спортивных дисциплин в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными дисциплинами;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- содержание правил соревнований;
- жесты судьи;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам;
- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений;
- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа по курсу внеурочной деятельности «Олимпиец» включает в себя разделы: «Основы знаний по спортивным дисциплинам», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний по спортивным дисциплинам» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности обучающихся и включает в себя следующие темы, как «Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях», «Терминология», «Техника выполнения игровых приемов», «Тактические действия», «Правила соревнований», «Жесты судей». Кроме того о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит занятия, которые ориентированы на активное изучение и совершенствование элементов по спортивным дисциплинам, на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и укрепление здоровья обучающихся.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значимый раздел, так как предусматривает показ знаний и умение полученные в образовательной деятельности обучающихся на соревнованиях школы, города, товарищеских встречах и для проведения соревнований среди обучающихся среднего звена.

## 11 класс

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Примечание
1.		Легкая атлетика. Бег на результат 100 м. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	
2.		Легкая атлетика. Эстафетный бег	1	
3.		Легкая атлетика. Бег на 2000 м (д) и 3000 м (м)	1	
4.		Волейбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Комбинации из освоенных элементов техники	1	
5.		Волейбол. Блокирование одиночного нападающего удара. Блокирование нападающего удара вдвоём.	1	
6.		Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия при нападении	1	
7.		Волейбол. Командные тактические действия при нападении. Индивидуальные и групповые тактические действия при защите	1	
8.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	
9.		Волейбол. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.	1	
10.		Волейбол. Прием мяча в зону 6. Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад. В парах.	1	
11.		Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку	1	
12.		Сдача зачетов по разделу «Волейбол»	1	

13.		Баскетбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр	1	
14.		Баскетбол. Контратака. Перехват. Командные защитные действия.	1	
15.		Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления	1	
16.		Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением	1	
17.		ТБ. Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника	1	
18.		Баскетбол. Действия против игрока без мяча. Защитные действия (1:1) (1:2).	1	
19.		Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники. П/и: «Шуточный бой»	1	
20.		Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия. П/и: «Пятнашки в парах»	1	
21.		Баскетбол. Игра по правилам	1	
22.		Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»	1	
23.		Подготовка к ГТО	1	
24.		Подготовка к ГТО	1	
25.		Подготовка к ГТО	1	
26.		Подготовка к ГТО	1	

27.		Подготовка к ГТО	1	
28.		Подготовка к ГТО	1	
29.		Сдача нормативов по разделу «ГТО»	1	
30.		Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья). Самостраховка. Подготовка мест для занятий	1	
31.		Обязательные упражнения из комплекса ВФСК «ГТО»	1	
32.		Требования современных условий жизни к развитию координационных способностей	1	
33.		Упражнения по выбору из комплекса ВФСК «ГТО»	1	
34.		Правила проведения занятий с отягощениями	1	