

Приложение к содержанию разделу  
основной образовательной программы среднего общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ Гимназия №6 № 198 от 17.08. 2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Спортивный клуб «Олимпик»**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНО НАПРАВЛЕНИЕ**

10-11 классы

Составители: Попова Л.Б., Беляева О.В.  
учителя физической культуры

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб «Олимпик»**

**Личностные результаты** направлены на формирование

1) российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовности к служению Отечеству, его защите;

4) сформированности основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

5) толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

6) навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

7) нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

8) готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

9) эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

10) принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

11) бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умению оказывать первую помощь;

12) осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) сформированности экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

14) ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** направлены на формирование:

1) умения самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников

деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владения навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовности и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умения использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умения определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умения самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владения навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб «Олимпик» с указанием форм организаций и видов деятельности.**

<b>тема</b>	<b>содержание</b>	<b>форма организации</b>	<b>виды деятельности</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний ГТО.</b>			
Мы сдаем ГТО	Понятие, цели, задачи, структура ГТО, значение в физическом воспитании учащихся.	лекция	случают лекцию
Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО.	Нормативные требования. Виды обязательных испытаний (тестов) комплекса ГТО.	Беседа. оформление стенда	поисковая, оформительская деятельность
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Понятие о здоровом	беседа	Слушание, ответы на вопросы.

	образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.		
Техника и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.	Правилами безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причинами травматизма;	тестирование	выполнение теста
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			
Бег на 30, 60, 100 метров	Правила ТБ при беге. Развитие двигательной реакции и стартовой скорости, развитие максимальной скорости.	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Бег на 2 (3) км.	Правила ТБ при беге. Развитие скоростной выносливости, совершенствование техники бега и скоростной выносливости. Бег с равномерной скоростью. Интенсивность с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	Правила ТБ при подтягивании. Подтягивание на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом. Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). ми, одной ногой.	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Правила ТБ при отжимании. Отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу и стоя на коленях.	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение

			упражнений.
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Правила ТБ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	Правила ТБ. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Бег на лыжах	Правила ТБ. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки). Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Стрельба	Правила ТБ при стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки, стрельба из «электронного оружия»	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Метание спортивного снаряда	Правила ТБ. Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Правила ТБ. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную перед местом приземления. Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку.	тренировочное занятие	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Плавание	Правила ТБ при плавании. Виды плавания. Дыхание при плавании.		спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Туристический поход.	Правила ТБ при походе. Навыки при туристическом походе. Сбирание рюкзака, разжигание костра, установки палатки, разбивание бивака, ориентирование на местности, работа с компасом.	поход	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.
Мы готовы к ГТО	Сдача нормативов, награждение активистов	спортивный праздник	спортивно-оздоровительная деятельность: выполнение упражнений.

### Тематическое планирование

№	тема
Раздел 1. Основы знаний ГТО	
1	Мы сдаем ГТО
2	Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО
3	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.
4	Техника и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	
5	Бег на 30 метров.
6	Бег на 60 метров
7	Бег на 100 метров.
8	Бег на 2 (3) км.
9	Бег на 2 (3) км.

10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).
12	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
13	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута.
15	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.
16	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.
17	Бег на лыжах.
18	Бег на лыжах.
19	Стрельба.
20	Стрельба.
21	Метание спортивного снаряда.
22	Метание спортивного снаряда.
23	Прыжок в длину с разбега.
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
25	Плавание.
26	Плавание.
27	Туристический поход.
28	Туристический поход.
29	Туристический поход.
30	Туристический поход.
31	Туристический поход.
32	Туристический поход.
33	«Мы готовы к ГТО!».
34	«Мы готовы к ГТО!».