**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Одесская средняя школа №1»**

**Одесского муниципального района Омской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на методическом совете  Протокол № 1  от «25» августа 2023 г. | «Согласовано»  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Г. Сергеева | «Утверждаю»  Директор  МКОУ «Одесская СШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /М.В. Шапаренко  Приказ №50 от 25.08.2023.. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

«Олимп»

для 10-11 классов

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:

Шевчук Анатолий Андреевич

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

с.Одесское 2023

Рабочая программа «Олимп» составлен на основе авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича М.: Просвещение, 2016.

**Направления программы:** внеурочная деятельность, направленная на повышение уровня физической подготовленности, подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО, благополучие в пространстве образовательной организации.

**Возрастная группа учащихся:** 10-11 класс

**Объем часов**: 34 часа.

**Цель реализации программы:** Повышение уровня физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности

**Содержание курса внеурочной деятельности**

***Общая физическая подготовка с элементами гимнастики.***

Разновидности строя, интервал и дистанция. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для развития силовых качеств.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Приседание с гирями. Низкий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 10х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание гранаты на дальность и в цель. . Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине.

**Формы организации и виды деятельности** : подвижные игры, двигательные занятия на свежем воздухе, дни здоровья, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования, видеофильмы на спортивную тематику, беседы о ЗОЖ, турниры, викторины по теме «Олимпийские игры», инструктаж по правилам техники безопасности по легкой атлетике и гимнастике, олимпиады, диспуты, функциональные пробы, сдача нормативов ГТО. На занятиях обучающиеся разучивают, закрепляют и совершенствуют физические качества и кондиции, приобретают двигательные умения и навыки, знакомятся с правилами безопасного поведения на спортивной площадке, тренажерном зале, беговой дорожке и в секторе для метания и прыжков, участвуют в соревновательных эстафетах, состязаниях на скорость и выносливость, а также в прыжках в длину с разбега и метании мяча. Разучивают акробатические упражнения, выполняют упражнения на снарядах, осваивают висы и упоры, совершенствуют навыки в опорных прыжках, лазании по канату.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Использовать возможности баскетбола для укрепления опорно-двигательного аппарата. Тактика игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.*Ведение мяча с изменением скорости и направления. (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча в парах с перемещением. (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в прыжке – низко летящего и летящего на уровне головы.

Игра в нападении и защите. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Удочка, «Мяч водящему»; игровые упражнения «Брось – поймай»,

* **Формы организации и виды деятельности** : подвижные игры, двигательные занятия на свежем воздухе, дни здоровья, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования, видеофильмы на спортивную тематику, беседы о ЗОЖ, турниры, викторины по теме «Олимпийские игры», инструктаж по правилам техники безопасности по спортивным играм, олимпиады, диспуты, функциональные пробы, сдача нормативов ГТО. На занятиях обучающиеся разучивают, закрепляют и совершенствуют физические качества и кондиции, приобретают двигательные умения и навыки, знакомятся с правилами безопасного поведения на спортивной площадке во время игры в баскетбол, пионербол, футбол, разучивают технические приемы и способы передачи и ловли мяча, ведения мяча шагом и бегом, броски мяча в кольцо, осваивают умения игровой деятельности, участвуют в играх и эстафетах.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.*Правила игры в волейбол.. Основные линии разметки спортивного зала. Физические качества волейболиста. Тренировочный режим и самоконтроль. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.*Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Передача в зоны 6-3-2. - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Нападающий удар и блокирование.

* **Формы организации и виды деятельности** : подвижные игры, двигательные занятия на свежем воздухе, дни здоровья, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования, видеофильмы на спортивную тематику, беседы о ЗОЖ, турниры, викторины по теме «Олимпийские игры», инструктаж по правилам техники безопасности по спортивным играм, олимпиады, диспуты, функциональные пробы, сдача нормативов ГТО. На занятиях обучающиеся разучивают, закрепляют и совершенствуют физические качества и кондиции, приобретают двигательные умения и навыки, знакомятся с правилами безопасного поведения на спортивной площадке во время игры в волейбол, пионербол, разучивают технические приемы и способы передачи и приема мяча, подачи верхней и нижней, передачи мяча в игровые зоны, приема мяча от сетки, нападающего удара, осваивают умения игровой деятельности, участвуют в играх и эстафетах.

***Футбол***

1.*Основы знаний.*

Правила безопасности во время игры в футбол. Формирование личностных, метапредметных и предметных результатов через занятия футболом.

2. *Специальная подготовка.* Штрафной удар. Ведение мяча змейкой. Передача в парах на месте и в движении. Остановка летящего мяча.

* **Формы организации и виды деятельности** : подвижные игры, двигательные занятия на свежем воздухе, дни здоровья, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования, видеофильмы на спортивную тематику, беседы о ЗОЖ, турниры, викторины по теме «Олимпийские игры», инструктаж по правилам техники безопасности по спортивным играм, олимпиады, диспуты, функциональные пробы, сдача нормативов ГТО. На занятиях обучающиеся разучивают, закрепляют и совершенствуют физические качества и кондиции, приобретают двигательные умения и навыки, знакомятся с правилами безопасного поведения на спортивной площадке во время игры в футбол, разучивают технические приемы и способы ударов по мячу, остановки летящего мяча, обводки соперника, осваивают умения игровой деятельности, участвуют в играх и эстафет

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные УУД:**

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека; устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;

оценивать нравственно-эстетическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

**Метапредметные** **результаты**

1. ***Регулятивные УУД:***

• ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;

• определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;

• составлять план и последовательность действий для достижения результата;

• контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;

• оценивать качество и уровень освоения задания.

***2. Познавательные УУД:***

Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

• учитывать позицию партнера в совместной деятельности;

• согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• формулировать собственное мнение и позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

• контролировать действия партнера в игровой деятельности;

• задавать вопросы;

• использовать речь для регуляции своего действия.

**Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

Учащиеся приобретут опыт:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Тематическое планирование программы 10-11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | | | | | | Кол-во  часов | Формы проведения | Виды деятельности учащихся |  | | | | |
| Дата проведения | | | (Э)ЦОР | |
| 1 | Строевые упражнения , перестроения. | | | | | | 1 | Беседа, знакомство с правилами перестроений | Разучивают строевые упражнения Обсуждают. |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/ | | |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений | | | | | | 1 | Беседа, Фронтальный метод. Практикум. | Знакомятся с правилами ОРУ |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/ | | |
| 3 | Развитие скоростных способностей, бег 60 м. | | | | | | 1 | Беседа. Практикум | Выполняют упражнения Обсуждают. Рефлексия |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/ | | |
| 4 | Техника низкого старта | | | | | | 1 | Инструкция . Наглядное пособие | Разучивают технику Анализируют итоги |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ | | |
| 5 | Эстафетный бег | | | | | | 1 | Групповой метод | Знакомятся с правилами бега Соревнуются. |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ | | |
| 6 | Челночный бег 10 по 10м, бег 300 м. | | | | | | 1 | Соревновательный метод | Осуществляют самоконтроль по пульсу |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ | | |
| 7 | Прыжки со скакалкой. Многоскоки | | | | | | 1 | Беседа. Практикум | Знакомятся с содержанием. Обсуждают. Играют. |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ | | |
| 8 | Метание гранаты на дальность | | | | | | 1 | Инструктаж. Интервальный метод тренировки | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/ | | |
| 9 | Лазание по канату без помощи ног | | | | | | 1 | Ознакомление с нормативами. Практикум | Знакомятся с нормативами. Анализируют результаты. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ | | | |
| 10-11 | Стойка на голове. Стойка на руках. Игра «Удочка» | | | | | | 2 | Беседа. Видеоролик. знакомство с техникой Практикум. | Разучивают технику Обсуждают правила. Выбирают ведущего. Играют. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/ | | | |
| 12 | Подъем в упор переворотом. | | | | | | 1 | Поиск информации норм ГТО Практикум. | Знакомятся с техникой. Разучивают фазы |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/ | | | |
| 13 | Подтягивание из виса | | | | | | 1 | Соревновательный метод. Практикум | Знакомятся с содержанием. Обсуждают. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ | | | |
| 14 | Соревновательные эстафеты | | | | | | 1 | Видеоролик Практикум | Знакомятся с правилами. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/ | | | |
| 15 | Игра в футбол | | | | | | 1 | Беседа. Видеоролик Практикум. | Обсуждают правила. Делятся на команды. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/ | | | |
| 16 | Передача мяча в движении | | | | | 1 | | Беседа. Практикум | Знакомятся с ТБ. Беседуют. К |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ | | | |
| 17 | Ведение мяча шагом и бегом. | | | | | 1 | | Беседа. Практикум. | Обсуждают правила игры. Делятся на команды. Играют. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/ | | | |
| 18 | Бросок в кольцо после двух шагов. Соревновательные эстафеты | | | | | 1 | | Беседа. Практикум. | Разучивают. Делятся на команды. Играют. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ | | | |
| 19 | Ведение мяча змейкой.  Учебная игра баскетбол | | | | | 1 | | Беседа. Практикум | Знакомятся с правилами. Обсуждают. Делятся на команды. Играют |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ | |
| 20 | Бросок в кольцо в прыжке Игра в стритбол | | | | 1 | | | Беседа. Практикум. | Разучивают . Выбирают ведущего. Играют. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/ | |
| 21 | Игра в защите и нападении | | | 1 | | | | Беседа. Практикум. | Знакомятся с правилом игры. Делятся на команды. Играют. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ | |
| 22 | Учебная игра в волейбол. | | | 1 | | | | Беседа. Практикум. | Делятся на команды. Проводят эстафеты, игры. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/ | |
| 23 | Нападающий удар | | 1 | | | | | Беседа. Практикум. | Знакомятся с терминологией. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/ | |
| 24 | Подача нижняя боковая и верхняя прямая. | | 1 | | | | | Беседа. Видеоролик Практикум | Знакомятся с техникой выполнения. Обсуждают. Выбирают водящего. Играют. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/ | |
| 25 | Учебная игра волейбол. | | 1 | | | | | Беседа. Практикум. | Знакомятся с правилами выполнения. Выбирают ведущего. Играют |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/ | |
| 26 | Штрафной удар | | 1 | | | | | Видеоролик Практикум. | Знакомятся с правилом игры. Играют. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/ |
| 27 | Передача мяча в зоны 6-3-2 | | 1 | | | | | Фронтальный метод в парах Практикум. | Знакомятся с правилами передачи. Соревнуются. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/ |
| 28 | Прием мяча снизу. Игра в волейбол. | 1 | | | | | | Беседа. Практикум. | Знакомятся с содержанием. Обсуждают. Играют. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/ |
| 29 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 1 | | | | | | Беседа. Групповой метод. Практикум. | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. Играют. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/ |
| 30 | Блокирование мяча. | 1 | | | | | | Наглядная информация | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. Соревнуются. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/ |
| 31-32 | Прием мяча от сетки | 2 | | | | | | Беседа. Метод круговой тренировки Практикум. | Разучивают упражнения. Взаимоконтроль в парах |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/ |
| 33-34 | Учебная игра в волейбол | 2 | | | | | | Видеоролик . Соревновательный метод | Участвуют в организации и проведении. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/ |