

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 года

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 9»
М.И. Макаров
Приказ № 733/О от 30.08.2023г.



Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Физическая культура (Олимпиадное движение)»
для обучающихся 10 – 11 классов**

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.

Пояснительная записка

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» выполняет ключевую роль физического воспитания в реализации национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации на период до 2024 года, всецело содействует воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности, формированию эффективной системы выявления, поддержки и развития способности и талантов у детей и молодёжи, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Данная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, составлена на основе программы Лях В.И. (Физическая культура 10-11классы. – М.: Просвещения) в соответствии с учебным планом школы и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 9» с учётом программ, включённых в её структуру.

Цель программы:

- Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования.
- Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.
- Подготовка к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

Задачи:

- Обеспечить участие одарённых детей в предметных Олимпиадах, научных конференциях, творческих выставок и конкурсах всех уровней.
- Создать условия для укрепления здоровья одарённых детей.
- Совершенствовать знания, умения и навыки в теории и практике предмета «Физическая культура».

Содержание программы направлено на освоение обучающихся знаний, умений и навыков, предусмотренного положением Всероссийской олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре. Учебный курс внеурочной деятельности «Физическая культура (Олимпиадное движение)» реализуется с 10 по 11 класс МАОУ «СОШ № 9» (2 занятия в неделю по 1 часу).

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Регулятивные:

- самостоятельно планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимоконтроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Коммуникативные:

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- 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, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в команде
- формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одарённых детей;
- подготовка победителей и призёров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;
- обеспечение участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Теоретическая подготовка (34ч)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми

Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры? Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере). От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости, Какие приёмы самоконтроля существуют? Ортостатическая или функциональная проба и антропометрические измерения) В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить? Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?", "Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Её формирование. Решение тестов Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;

Физические качества. Тренировка физических качеств" Мини – тест. Основные источники энергии для организма, "Рациональное питание". Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения. Основные способы плавания. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная,. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в кружке легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Беседа на тему "Зарождение Олимпийских Игр в Греции" Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности". Просмотр видеороликов "Зарождение современного Олимпийского движения, Провести беседу на тему "В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?", "Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере)."

2. Практическая подготовка (34ч)

Практические задания включают обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: плавание, гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов об основных общеразвивающих упражнениях. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Физическая культура (Олимпиадное движение)»
10 – 11 классы, 68 часов**

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая часть	34
	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми	1
	Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.	1
	В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?	1
	Основные формы занятий физической культурой	1
	От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости	1
	Какие приёмы самоконтроля существуют? Ортостатическая или функциональная проба и антропометрические измерения	1
	В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить	1
	Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании	1
	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Её формирование	1
	Физические качества. Тренировка физических качеств" Мини – те	1
	Основные источники энергии для организма, "Рациональное питание	1
	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения	1
	Основные способы плавания. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне	1
	Решение тестов Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;	23
2.	Практическая часть	34
	Обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: легкая атлетика	2
	Обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части	2

	программы «Физическая культура» по разделам: баскетбол	
	Обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: волейбол	2
	Обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: мини-футбол	2
	Воспитание выносливости	2
	Развитие силы	2
	Развитие скоростно-силовых качеств	2
	Развитие быстроты	2
	Развитие гибкости	2
	Выполнение практической части Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;	16
		Общее количество часов: 68