МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО_____Ермолин Д.Н. протокол № 1 от 29 августа 2022	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Дубинюк О.В. 30.08. 2022	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Н.Н.Ермолина приказ от 31.08.2022 № 313

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Спортивный Олимп»
для 10 класса

Учитель Ермолин Денис Николаевич

Категория СЗД

Количество часов в неделю1 час

Всего за учебный год 34 часа

Класс 10

Уровень общего образования: среднее общее

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания программы общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы, В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение»

Учебник: Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014

с. Железнодорожное
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивный Олимп» на 2022-2023 учебный год составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 03.08.2018 № 317-ФЗ «О внесении изменений в ст.11 и 14 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 17.06.2015 г.;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16;
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-20 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 11 февраля 2022 г. № 69 " О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 20.04.2021 № 1503/01-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих основные образовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.05.2022 № 2015/01-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2022/2023 учебный год».

В основу программы взяты практические и теоретические задания, способствующие подготовки обучающихся к Олимпиаде школьников по физической культуре.

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы — юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части. Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура».

Согласно Положению о Всероссийской олимпиаде школьников, выделяются следующие этапы олимпиады: ***Школьный*** — организуется общеобразовательными учреждениями в октябре. Участие в нём могут принимать желающие учащиеся 5—11 классов школ. ***Муниципальный*** — организуется органами местного самоуправления или местными органами управления образования в ноябре-декабре. ***Региональный*** — организуется совместно государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации и советами ректоров высших учебных заведений в январе-феврале.

Заключительный – организуется Федеральным агентством по образованию и проводится в апреле. Участники на заключительный этап выбираются исключительно из победителей и призеров регионального этапа.

В программу олимпиады включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре. Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Проверка подготовленности участников олимпиады по каждому разделу осуществляется в соответствии с разработанными правилами и регламентом конкурсных испытаний.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации победители Всероссийской олимпиады, выявленные в ходе проведения заключительного этапа, получают преимущественное право на зачисление в центральные высшие учебные заведения в области физической культуры, а победители республиканские или областные высшие учебные заведения. Олимпиада представляет собой нечто большее, чем отбор абитуриентов. Она сегодня имеет все признаки общественного движения, нацеленного на формирование высокой культуры тела, духа и разума современного человека. Постепенно олимпиада по физической культуре должна приобрести массовый характер, пробудить в школьниках желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и стремиться к здоровому образу жизни. С каждым годом количество участников Всероссийских олимпиад школьников растет, что свидетельствует о повышении ее популярности, а основы подготовки учащиеся получают в школе благодаря своим учителям. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся.

I. Основные положения программы «Спортивный Олимп»

***Цель программы*:** подготовка учащихся к участию в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; создание условий и предоставление возможностей учащимся для достижения успеха и раскрытия их потенциальных возможностей.

Основные задачи программы:

- популяризация в школе целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании;

- расширение теоретических знаний и двигательного опыта физкультурно-спортивной деятельности, привитие практических умений организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- выявление и поощрение наиболее подготовленных школьников, добившихся высоких результатов в развитии физической культуры.

Участники программы: программа рассчитана на учащихся 10-11 классов, проявивших активность в учебном процессе, достигших высокого уровня физической подготовленности по всем разделам школьной программы и глубоких знаний в области физической культуры и спорта.

Срок реализации программы: 1 год, программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю).

В результате реализации программы **«Спортивный Олимп»**
учащиеся получат возможность развивать ***знания, умения и навыки*** в области физической культуры и спорта, на основе демонстрации которых:

- будут выявлены наиболее талантливые школьников для участия в муниципальном этапе олимпиады по предмету «Физическая культура»;
- повысится уровень образованности учащихся в области физической культуры и спорта;
- повысится престиж и качество преподавания предмета «физическая культура» в нашей гимназии.

Методическое обеспечение программы: подготовка к олимпиаде предполагает:

- индивидуальную работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, гимнастике;
- индивидуальную работу с учащимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах;
- самостоятельную работу учащихся по решению тестов в области теории физической культуры и спорта (домашние задания).

Формы контроля и методы оценки ЗУН учащихся: Контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка ЗУН в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного и муниципального этапов олимпиады: практическая часть – техничное выполнение упражнений и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнений теста с результатом не менее 50% от максимального.
Материально-техническое обеспечение: при подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре необходим чистый спортивный зал, спортивный инвентарь, учебный кабинет, учебная, научная и методическая литература (словари, справочники, познавательная литература), персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет, сборники тестов.

Система организации подготовки учащихся к олимпиаде по физической культуре включает в себя следующие элементы:

II. Учебно-методический план

№	**Название темы:**	**Кол-во часов**	**Теория (час)**	**Практика (час)**
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	
2	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	3	1	2
3	Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости.	2	1	1
4	Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	2	1	1
5	Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола.	2.5	0.5	2
6	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола.	2.5	0.5	2
7	Футбол. Технические приёмы футбола.	2.5	0.5	2
8	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	2.5	0.5	2
9	Закаливание. ЗОЖ. Техника выполнения акробатических упражнений.	2.5	0.5	2
10	Олимпийские игры. Техника выполнения акробатических упражнений.	4	2	3
11	Теория и методика физической культуры и спорта. Техника выполнения акробатических упражнений.	10	8	2
	ИТОГО:	**34**	**16**	**18**

III. Содержание программы (34 час)

Программа **«Спортивный Олимп»** состоит из теоретической и практической частей.

Тема 1. *1/0*	*Теоретическая часть:* Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание. *Практическая часть:* Нет.
Тема 2.	*Теоретическая часть:* Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической

1/2	подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий. *Практическая часть:* Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».
Тема 3. *1/1*	*Теоретическая часть:* Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки. *Практическая часть:* Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.
Тема 4. *1/1*	*Теоретическая часть:* Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей. *Практическая часть:* Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.
Тема 5. *0.5/2*	*Теоретическая часть:* Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола. *Практическая часть:* Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.
Тема 6. *0.5/2*	*Теоретическая часть:* Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры. *Практическая часть:* Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.

Тема 7. *0.5/2*	*Теоретическая часть:* Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры. *Практическая часть:* Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.
Тема 8.	*Теоретическая часть:* Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения

0.5/2	гимнастических упражнений. *Практическая часть:* Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
Тема 9. *0.5/2*	*Теоретическая часть:* Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Здоровый образ жизни. *Практическая часть:* Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.
Тема 10. *2/2*	*Теоретическая часть:* Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней). *Практическая часть:* Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.
Тема 11. *8/2*	*Теоретическая часть:* Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций. *Практическая часть:* Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.

IV. Календарно-тематический план

№	Неделя	Дата	Темы занятий
1	01.09.-09.09. I		Вводное занятие. Инструктаж.
2	12.09.-16.09. II		Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.
3	19.09.-23.09. III		Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.
4	26.09-30.09. IV		Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости.
5	03.10. - 07.10. V		Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости.
6	10.10. - 14.10. VI		Самоконтроль. Развитие выносливости.
7	17.10 – 21.10 VII		Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	24.10. - 28.10. VIII		Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.
9	07.11. – 11.11. IX		Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола.
10	14.11. - 18.11. X		Технические приёмы волейбола.
11	21.11. - 25.11. XI		Баскетбол. Правила игры
12	28.11. - 02.12. XII		Баскетбол. Технические приёмы баскетбола.
13	05.12. - 09.12. XIII		Баскетбол. Взаимодействия в нападении и защите.
14	12.12. - 16.12. XIV		Футбол. Правила игры. История развития.
15	19.12. - 23.12. XV		Футбол Технические приёмы футбола.
16	26.12. - 30.12. XVI		Футбол. Тактические взаимодействия в нападении и защите.
17	09.01. - 13.01. XVII		Гимнастика. Виды гимнастики. История вида спорта. Техника выполнения акробатических упражнений.
18	16.01. - 20.01. XVIII		Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.
19	23.01. - 27.01. XIX		Гимнастика (художественная и спортивная). История развития видов спорта.
20	30.02. - 03.02. XX		Лыжи. История развития зимних видов спорта (биатлон, лыжные гонки, прыжки с трамплина и др.)
21	06.02. - 10.02. XXI		Различные виды лыжных ходов. Закаливание.

22	13.02. -17.02. XXII		Закаливание. Лыжная подготовка. Техника выполнения акробатических упражнений.
23	20.02. - 24.02. XXIII		Горные лыжи, прыжки с трамплина. Техника безопасности.
24	27.02. - 03.03. XXIV		Достижения российских спортсменов на ОИ: биатлон, лыжи, прыжки с трамплина.
25	06.03. - 10.03. XXV		История древних ОИ. Зарождение. Традиции, виды спорта.
26	13.03. - 17.03. XXVI		Олимпийские игры современности. ОИ летние и зимние.
27	27.03. - 31.03. XXVII		Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня
28	03.04. - 07.04. XXVIII		Здоровый образ жизни. Олимпийские виды спорта.
29	10.04. - 14.04. XXIX		Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад
30	17.04. - 21.04. XXX		Теория и методика физической культуры и спорта - решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.
31	24.04 - 28.04. XXXI		*Т*еория и методика физической культуры и спорта - решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.
32	01.05. - 05.05. XXXII		Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад
33	08.05. - 19.05. XXXIII		Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.
34	19.05 – 23.05. XXXIV		Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.

Список литературы

1. Богданова В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта / В.А. Богданова; Тюмен. гос. ун-т, фак. физ. культуры. - Тюмень: Вектор Бук, 2005. - 134 с.
2. Бутин И.М.. Лыжный спорт: Учебник. – М.: «Владос-Пресс», 2003.
3. Гимнастика. Учебник/ Журавин М.Л. и др. – М.: «Академия», 2001.
4. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.:«Академия», 2003.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Ф и С
6. Интернет-ресурсы.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие /Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Астрель», 2003.
9. Нестеровский Д.И.. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2004.
10. Новиков В.С., Дмуховский Р.А. Не забывайте о ваших мышцах (тренажёры и здоровье). – М.: Знание, 1987. – 48 с 3) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
11. Петров П.К.. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Владос», 2003.
12. Семёнова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств: Учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2002. – 44 с.
13. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
14. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2008 и другие.
15. Сборники тестов олимпиад по предмету «физическая культура» прошлых лет.
16. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2008.
17. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ
13 (тринадцать) СТРАНИЦ (ЛИСТОВ)

ДИРЕКТОР ОУ _____ Н.Н.ЕРМОЛИНА
«_____»_____ 2022