

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Леньковская средняя общеобразовательная школа №1»
Благовещенского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО
Школьным МО
Руководитель МО
_____/Носова И.В.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

О.А.Умрихина
Приказ № 109
от «29» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Олимпийцы»
10 класс
на 2023-2024 уч. год

Уровень образования 10 класс
Количество часов по программе:
10 класс 34ч (1ч в неделю)

Составитель: Барышников С.А.,
Учитель физической культуры

с. Леньки
2023

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	4.09.23
2	Физическая культура и физическое здоровье	11.09.23
3	Основы организации образа жизни современного человека	18.09.23
4	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	25.09.23
5	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	9.10.23
6	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	16.10.23
7	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	23.10.23
8	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	13.11.23
9	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	20.11.23
10	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	27.11.23
11	Техника судейства игры футбол	4.12.23
12	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	11.12.23
13	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	18.12.23
14	Тренировочные игры по баскетболу	25.12.23
15	Тактическая подготовка в волейболе	15.01.24
16	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	22.01.24
17	Совершенствование техники нападающего удара	29.01.24
18	Тренировочные игры по волейболу	5.02.24
19	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	12.02.24

20	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	19.02.24
21	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	2.02.24
22	Игры с мячом на воде	4.03.24
23	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	11.03.24
24	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	18.03.24
25	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	8.04.24
26	Участие в соревнованиях	15.04.24
27	Участие в соревнованиях	22.04.24
28	Знания о ГТО	29.04.24
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	6.05.24
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	13.05.24
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	20.05.24
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	
34	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	

Список учащихся 10 класса
Внеурочная деятельность “Олимпийцы”

1. Конопелько Сергей
2. Окул Наталья
3. Шаульская Анастасия

Учитель физической культуры: Барышников С.А.

Дата проведения: Понедельник

Время проведения 16:00-16:40