

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»
7-9 класс
на 2023-2024 уч. год

Уровень образования 7-9 класс
Количество часов по программе:
7Б класс 34ч (1ч в неделю)
8А класс 34ч (1ч в неделю)
9Б класс 34ч (1ч в неделю)

Составитель: Барышников С.А.,
Учитель физической культуры

с. Леньки
2023

Тематическое планирование 7Б класса
Внеурочной деятельности “Олимпийцы”

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	07.09.2023
2	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	14.09.2023
3	Упражнения для коррекции телосложения	21.09.2023
4	Акробатические комбинации	28.09.2023
5	Стойка на голове с опорой на руки	05.10. 2023
6	Комбинация на гимнастическом бревне	12.10. 2023
7	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	19.10. 2023
8	Преодоление препятствий наступанием	26.10. 2023
9	Преодоление препятствий прыжковым бегом	09.11. 2023
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту	16.11. 2023
11	Метание малого мяча в катящуюся мишень	23.11. 2023
12	Поворот упором при спуске с пологого склона	30.11. 2023
13	Преодоление естественных препятствий на лыжах	07.12. 2023
14	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	14.12. 2023
15	Передача мяча после отскока от пола	21.12. 2023
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	28.12. 2023
17	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	11.01.2024
18	Верхняя прямая подача мяча	18.01. 2024
19	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	25.01. 2024
20	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	01.02. 2024
21	Средние и длинные передачи мяча по прямой	08.02. 2024
22	Тактические действия при выполнении углового удара	15.02. 2024
23	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	22.02. 2024
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	29.02. 2024
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	07.03. 2024
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	14.03. 2024
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	21.03.2024
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	04.04. 2024
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	11.04. 2024
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	18.04. 2024
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	25.04. 2024
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	02.05. 2024
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	09.05. 2024
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	16.05.2024

Список учащихся 7Б класса
Внеурочной деятельности “Олимпийцы”

№	Ф.И.О.
1	Алпеев Станислав
2	Барышников Артем
3	Березко Мария
4	Буценко Екатерина
5	Вдовин Сергей
6	Высоцкий Егор
7	Голубев Александр
8	Гончар Карина
9	Захарова Дарья
10	Козлов Иван
11	Коновалова Елена
12	Мединский Илья
13	Моргунова София
14	Нечунаев Захар
15	Нечунаева Мария
16	Остапенко Екатерина
17	Петрухина Ксения
18	Ткаченко Виталий
19	Трунов Артем
20	Федорова Диана
21	Хихлуха Иван
22	Шевердина Арина

Учитель физической культуры: Барышников С.А.

Дата проведения: Четверг

Время проведения 16:00-16:40

Тематическое планирование 8А класса
Внеурочной деятельности “Олимпийцы”

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Адаптивная и лечебная физическая культура	08.09. 2023
2	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	15.09. 2023
3	Профилактика умственного перенапряжения	22.09. 2023
4	Акробатические комбинации	29.09.2023
5	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	06.10. 2023
6	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	13.10. 2023
7	Бег на средние дистанции	20.10. 2023
8	Прыжки в длину с разбега	27.10. 2023
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	10.11.2023
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17.11. 2023
11	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	24.11. 2023
12	Торможение боковым скольжением	01.12. 2023
13	Переход с одного лыжного хода на другой	08.12. 2023
14	Техника стартов при плавании кролем на спине	15.12. 2023
15	Проплывание учебных дистанций	22.12. 2023
16	Повороты с мячом на месте	29.12. 2023
17	Передача мяча одной рукой снизу	12.01. 2024
18	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	19.01. 2024
19	Прямой нападающий удар	26.01. 2024
20	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	02.02. 2024
21	Тактические действия в нападении	09.02. 2024
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	16.02. 2024
23	Правила игры в мини-футбол	23.02. 2024
24	Игровая деятельность по правилам классического футбола	01.03. 2024
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	08.03. 2024
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	15.03. 2024
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	22.03. 2024
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	05.04. 2024
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	12.04. 2024
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	19.04. 2024
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	26.04. 2024
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	03.05. 2024
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	10.05. 2024
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	17.05. 2024

Список учащихся 8А класса
Внеурочной деятельности “Олимпийцы”

№	Ф.И.О.
1	Берников Кирилл
2	Блажкова Ирина
3	Воробей Дарья
4	Дедова Ксения
5	Дрожанов Дмитрий
6	Дураков Алексей
7	Жилина Алина
8	Качан Иван
9	Конкина Арина
10	Конопелько Вадим
11	Максимов Роман
12	Мусийко Маргарита
13	Ободец Савелий
14	Озеров Максим
15	Сергеева Елизавета
16	Шуватов Илья
17	Шумилов Роман

Учитель физической культуры: Барышников С.А.

Дата проведения: Пятница

Время проведения 16:00-16:40

Тематическое планирование 9Б класса
Внеурочной деятельности “Олимпийцы”

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Профессионально-прикладная физическая культура	04. 09.2023
2	Банные процедуры	11. 09.2023
3	Занятия физической культурой и режим питания	18. 09.2023
4	Длинный кувырок с разбега	25.09.2023
5	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	02. 10.2023
6	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	09. 10.2023
7	Упражнения черлидинга	16. 10.2023
8	Бег на длинные дистанции	23.10.2023
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	13. 11.2023
10	Прыжки в высоту	20. 11.2023
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	27.11.2023
12	Передвижение одновременным одношажным ходом	04. 12.2023
13	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	11. 12.2023
14	Повороты при плавании брассом	18. 12.2023
15	Ведение мяча	25.12.2023
16	Приемы и броски мяча на месте	15. 01.2024
17	Приемы и броски мяча после ведения	22. 01.2024
18	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	29.01.2024
19	Приёмы и передачи в движении	05. 02.2024
20	Удары	12. 02.2024
21	Ведение мяча	19. 02.2024
22	Приемы мяча	26.02.2024
23	Остановки и удары по мячу с места	04. 03.2024
24	Остановки и удары по мячу в движении	11. 03.2024
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	18.03.2024
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	08. 04.2024
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	15. 04.2024
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	22. 04.2024
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	29.04.2024
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	06. 05.2024
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	13. 05.2024
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	20. 05.2024
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	27.05.2024
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	30.05.2024

Список учащихся 9Б класса
Внеурочной деятельности “Олимпийцы”

№	Ф.И.О.
1	Антонова Дарья
2	Апанасенко Дмитрий
3	Буценко Полина
4	Гончар Арина
5	Давиденко Дарья
6	Дорохова Анастасия
7	Косяченко Арсений1
8	Нечунаев Святослав
9	Овсеенко Аксинья
10	Огнева Алеся
11	Петерс Иван
12	Савоськина Диана
13	Семенов Евгений
14	Тарасов Антон
15	Филиппи Никита
16	Часовников Иван

Учитель физической культуры: Барышников С.А.

Дата проведения: Понедельник

Время проведения 16:00-16:40