

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Рассмотрена
Методическим объединением учителей
физической культуры, технологии, искусства и
ОБЖ
Протокол № 1 от 31 августа 2020 года

Утверждена
Приказом директора МБОУ "Гимназия"
от 24.08.2020г. №186-П

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности "Олимпиадика"

5 А класс

Программа составлена:
Зениной С.И., учителем физической культуры

1. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности "Олимпиадика" в соответствии с:

- положением о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС;
- приказом МБОУ «Гимназия» от 24.08.2020г. №186-П;
- рабочей программой по внеурочной деятельности курса "Олимпиадика"

Цель:

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

2. Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности "Олимпиадика" в 5 А классе на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
<i>Лёгкая атлетика 4 часа</i>				
1	Т.Б. Лёгкая атлетика – Королева спорта (теория)	2	05.09	
2	Старт: высокий, низкий	2	12.09	
<i>Подвижные игры 12 часов</i>				
3	Т.Б. История подвижных игр (теория)	2	19.09	
4	Развитие координации	2	26.09	
5	Воспитание командного духа	2	03.10	
6	Подвижные игры «Снайпер», «Выжигало», «Салки»	6	10.10	
7			17.10	
8			24.10	
<i>Гимнастика с основами акробатики 8 часов</i>				
9	Т.Б. Гимнастика и акробатика. Зарождение (теория)	2	14.11	
10	Комплексы УТГ	2	21.11	
11	Кувырки, стойки	4	28.11	
12			05.12	
<i>Спортивные игры 4 часа</i>				

13	Т.Б. Появление спортивных игр (теория)	2	12.12	
14	Игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола	2	19.12	
<i>Судейская практика 4 часа</i>				
15	Организация судейства Весёлых стартов (теория)	2	26.12	
16	Судейство Весёлых стартов	2		
<i>Комплексные занятия 24 часов</i>				
17	Т.Б. Физическая культура и человек (теория)	4		
18				
19	Развитие ловкости	4		
20				
21	Развитие координационных способностей	4		
22				
23	Развитие силовых способностей	4		
24				
25	Подвижные игры с мячом	6		
26				
27				
28	Развитие силы с использованием собственного веса	2		
<i>Лёгкая атлетика 4 часа</i>				
29	Т.Б. Развитие скоростных возможностей	4		
30				
<i>Сдача контрольных нормативов 6 часа</i>				
31	Дневник самоконтроля (теория)	2		
32	Тестирование: Пресс, подтягивание	2		
33	Тестирование: Бег 60 метров, метание малого мяча на дальность	2		

3.График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема представления результатов	Дата проведения
1	Тестирование: Пресс, подтягивание	
2	Тестирование: Бег 60 метров, прыжок в длину с места	