Согласована
с Управляющим Советом
МКОУ «СОШ № 11»
Протокол №5 от 29.08.2026г.

Принята
на заседании
педагогического совета
МКОУ «СОШ № 11»
г.о. Нальчик
Протокол №1 от 28.08.2026г

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 11»
_____ Т.А. Тхагапсова
Приказ №142 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 327162E660203E4DCE77A253FD51D252
Владелец: Тхагапсова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2026 до 11.12..2027

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре

“ШАГ К ОЛИМПУ”
10 класс

Направление : спортивно-оздоровительное
Состав
итель: учитель физической культуры
Карданова Л.Х.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Шаг к Олимпу» по физической культуре для обучающихся 10 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), Федеральной рабочей программы воспитания, Санитарных правил СП 2.4.3648-20, а также с учетом методических рекомендаций по организации и проведению Всероссийской олимпиады школьников (ВсОШ) по физической культуре и подготовке к выполнению нормативов V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для углубленной физкультурно-спортивной подготовки старшеклассников, сочетающей расширение теоретических знаний в области истории олимпийского движения, основ теории и методики физического воспитания с совершенствованием двигательных умений и физической подготовленности. Курс помогает старшеклассникам осознанно готовиться к олимпиадам по физической культуре, школьным и муниципальным спартакиадам, выполнению нормативов комплекса ГТО на знак отличия, а также формирует устойчивую мотивацию к регулярным занятиям спортом и профессиональному самоопределению в сфере физической культуры.

Цель программы: формирование у обучающихся 10 класса устойчивой потребности в физическом совершенствовании, расширение теоретико-методических знаний и повышение уровня специальной и общей физической подготовленности для успешного участия в олимпиадном движении и физкультурно-спортивных мероприятиях.

Задачи программы:

- **Образовательные:** углубить знания об истории античных и современных Олимпийских игр, олимпийском движении России, основах теории и методики физической культуры, биомеханики движений, врачебного контроля и самоконтроля; освоить алгоритмы решения теоретико-методических олимпиадных заданий.
- **Развивающие:** развивать основные физические качества (скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость, координацию и ловкость), совершенствовать технику базовых спортивных дисциплин (гимнастика и акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, прикладная физическая подготовка).
- **Воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, уважение к принципам честной игры (Fair Play), командный дух и ответственность за собственное здоровье.

Программа рассчитана на 34 учебных часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели) и предназначена для обучающихся 10 класса основной медицинской группы здоровья. Формы организации занятий включают теоретико-методические семинары, олимпиадные практикумы, учебно-тренировочные занятия, круговые тренировки, мастер-классы по технике видов спорта, контрольные тестирования и спортивные состязания.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- осознанное отношение к физической культуре и спорту как важнейшей ценности и неотъемлемой части здорового образа жизни;
- сформированность морально-волевых качеств: настойчивости, самообладания, целеустремленности, способности преодолевать физические и психологические трудности;
- приверженность идеалам олимпизма и принципам честной спортивной борьбы (Fair Play), уважительное отношение к соперникам, судьям и партнерам по команде;
- готовность к осознанному выбору будущей профессиональной траектории, в том числе в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно ставить цели физкультурно-спортивного самосовершенствования, планировать индивидуальный тренировочный режим, осуществлять самоконтроль функционального состояния и корректировать нагрузку.
- **Познавательные УУД:** умение анализировать технику двигательных действий, выявлять ошибки и находить способы их исправления; работать с научно-популярной и методической литературой, систематизировать информацию при подготовке к теоретическому туру олимпиады.
- **Коммуникативные УУД:** умение эффективно взаимодействовать в команде при выполнении групповых упражнений и в спортивных играх, аргументированно отстаивать свою точку зрения при разборе судейских и тактических ситуаций.

Предметные результаты:

- знать основные вехи истории античных и современных Олимпийских игр, вклад отечественных спортсменов в мировое олимпийское движение, базовые понятия теории и методики физического воспитания;
- уметь выполнять теоретико-методические задания олимпиадного уровня (тестовые задания закрытого и открытого типа, задания на установление соответствия, последовательности и решение ситуационных задач);
- владеть техникой выполнения акробатических соединений, упражнений на гимнастических снарядах и элементов прикладной гимнастики в соответствии с требованиями практического тура ВсОШ;
- демонстрировать рациональную технику легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания) и владеть тактикой распределения сил;
- применять технические приемы и тактические взаимодействия в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол) в условиях соревновательной деятельности;
- выполнять контрольные нормативы общей физической подготовки и испытания V ступени ВФСК «ГТО» с соблюдением правил техники безопасности.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Модуль 1. Теоретико-методические основы олимпиадной подготовки (6 ч: теория — 4 ч, практика — 2 ч). История античных Олимпийских игр и возрождение современного олимпизма (Пьер де Кубертен, олимпийская символика и хартия). История участия российских и советских спортсменов в Олимпийских играх. Основы теории и методики физической культуры: физические качества и методика их развития. Строение и функции организма человека при мышечной деятельности, основы врачебного контроля и самоконтроля. Практикум по решению олимпиадных заданий школьного и муниципального этапов ВсОШ.

Модуль 2. Легкоатлетическая подготовка и развитие выносливости (6 ч: теория — 1 ч, практика — 5 ч). Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, многоскоки, прыжок в длину с места и с разбега. Развитие общей и специальной выносливости: равномерный и переменный бег, кроссовая подготовка, тактика бега на средние и длинные дистанции. Контрольное тестирование легкоатлетических нормативов.

Модуль 3. Гимнастика с элементами акробатики и прикладной подготовки (7 ч: теория — 1 ч, практика — 6 ч). Правила страховки и самостраховки на гимнастических снарядах. Совершенствование техники базовых акробатических элементов (кувырки, стойки, перевороты, равновесия) и составление вольных комбинаций в формате практического тура ВсОШ. Упражнения на перекладине, брусьях, опорный прыжок. Развитие гибкости, координации и статического равновесия. Прикладная физическая подготовка и полоса препятствий.

Модуль 4. Спортивные игры: техника, тактика и игровое мышление (7 ч: теория — 1 ч, практика — 6 ч). Совершенствование техники и тактики баскетбола: ведение мяча со сменой направления, передачи в движении, броски по кольцу с различных дистанций, взаимодействие в защите и нападении, прохождение баскетбольной полосы препятствий ВсОШ. Совершенствование техники волейбола: верхняя и нижняя передачи, подача, нападающий удар, командные тактические действия. Элементы футбола / мини-футбола: техника владения мячом, удары по воротам, учебные двухсторонние игры и основы судейства.

Модуль 5. Атлетическая подготовка и комплекс ВФСК «ГТО» (5 ч: теория — 1 ч, практика — 4 ч). Методика развития силовых способностей и силовой выносливости старшеклассников. Круговая тренировка с использованием собственного веса и гимнастического инвентаря. Подготовка к выполнению обязательных испытаний и испытаний по выбору V ступени ВФСК «ГТО» (подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед на гимнастической скамье).

Модуль 6. Итоговый олимпиадный и соревновательный практикум (3 ч: теория — 0 ч, практика — 3 ч). Комплексное тестирование теоретико-методической подготовленности в формате олимпиадного тура. Многоборье «Шаг к Олимпу»: выполнение контрольных испытаний по гимнастике, легкой атлетике и ОФП. Подведение итогов освоения программы, анализ индивидуальных достижений обучающихся.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Всего часов	Теория	Практика	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретико-методические основы олимпиадной подготовки	6	4	2	ФГИС «Моя школа», портал ВсОШ (vserosolimp.edsoo.ru), сайт Олимпийского комитета России
2	Легкоатлетическая подготовка и развитие выносливости	6	1	5	ФГИС «Моя школа», Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Гимнастика с элементами акробатики и прикладной подготовки	7	1	6	ФГИС «Моя школа», методические видеоматериалы ВсОШ по физической культуре
4	Спортивные игры: техника, тактика и игровое мышление	7	1	6	ФГИС «Моя школа», официальные правила видов спорта Минспорта РФ
5	Атлетическая подготовка и комплекс ВФСК «ГТО»	5	1	4	Официальный интернет-портал ВФСК «ГТО» (gto.ru), ФГИС «Моя школа»
6	Итоговый олимпиадный и соревновательный практикум	3	0	3	Банк олимпиадных заданий ВсОШ, портал ВФСК «ГТО» (gto.ru)
	ИТОГО:	**34**	**8**	**26**	

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 ЧАСА)

№ занятия	Раздел / тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Дата план	Дата факт
Модуль 1. Теоретико-методические основы олимпиадной подготовки (6 ч)					
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Структура и регламент ВсОШ по физической культуре.	1	Теоретический семинар		
2	История античных Олимпийских игр и возрождение современного олимпизма.	1	Лекция-презентация		
3	Олимпийское движение в России и СССР: выдающиеся победы и герои спорта.	1	Интерактивный семинар		
4	Основы теории и методики физической культуры: физические качества и принципы тренировки.	1	Методический практикум		
5	Биологические основы физической активности, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Практикум-исследование		
6	Разбор и решение олимпиадных заданий школьного и муниципального этапов ВсОШ.	1	Олимпиадный тренинг		
Модуль 2. Легкоатлетическая подготовка и развитие выносливости (6 ч)					
7	Техника безопасности в легкой атлетике. Совершенствование техники низкого и высокого старта.	1	Учебно-тренировочное занятие		
8	Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м).	1	Тренировочный практикум		
9	Скоростно-силовая подготовка: многоскоки, прыжок в длину с места и с разбега.	1	Учебно-тренировочное занятие		
10	Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие специальной выносливости.	1	Кроссовая подготовка		
11	Развитие общей выносливости: равномерный и переменный бег на длинные дистанции.	1	Кроссовая подготовка		
12	Контрольное тестирование легкоатлетической подготовленности (бег, прыжки).	1	Контрольное тестирование		
Модуль 3. Гимнастика с элементами акробатики и прикладной подготовки (7 ч)					
13	Правила страховки и самостраховки. Оценивание акробатических комбинаций на ВсОШ.	1	Инструктаж и практикум		
14	Совершенствование базовых акробатических элементов: кувырки, стойки на лопатках и голове.	1	Учебно-тренировочное занятие		
15	Сложные акробатические элементы: стойка на руках, переворот боком, равновесия.	1	Учебно-тренировочное занятие		
16	Составление и отработка индивидуальной акробатической комбинации в формате ВсОШ.	1	Мастер-класс		
17	Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья) и опорный прыжок.	1	Учебно-тренировочное занятие		
18	Прикладная гимнастика и преодоление полосы препятствий олимпиадного формата.	1	Соревновательный практикум		

19	Контрольное выполнение акробатической комбинации и гимнастических упражнений.	1	Контрольный зачет		
Модуль 4. Спортивные игры: техника, тактика и игровое мышление (7 ч)					
20	Баскетбол: совершенствование техники ведения, передач в движении и бросков по кольцу.	1	Учебно-тренировочное занятие		
21	Баскетбол: прохождение технико-тактической полосы препятствий ВсОШ.	1	Олимпиадный практикум		
22	Волейбол: совершенствование техники передач мяча, нижней и верхней прямой подачи.	1	Учебно-тренировочное занятие		
23	Волейбол: техника нападающего удара, блокирования и командные взаимодействия.	1	Игровой практикум		
24	Футбол / мини-футбол: техника владения мячом, точность передач и ударов по воротам.	1	Учебно-тренировочное занятие		
25	Футбол / мини-футбол: прохождение комплексного теста на технику и учебная игра.	1	Игровой практикум		
26	Мини-турнир по спортивным играм и практика судейства соревнований.	1	Мини-соревнования		
Модуль 5. Атлетическая подготовка и комплекс ВФСК «ГТО» (5 ч)					
27	Нормативы и требования V ступени ВФСК «ГТО». Методика силовой подготовки.	1	Методический семинар		
28	Круговая тренировка для развития силы мышц плечевого пояса и туловища.	1	Круговая тренировка		
29	Отработка техники силовых испытаний ГТО (подтягивание, отжимания, пресс).	1	Тренировочный практикум		
30	Развитие гибкости и координационных способностей (стретчинг, наклон вперед, челночный бег).	1	Тренировочный практикум		
31	Пробное тестирование по нормативам V ступени ВФСК «ГТО».	1	Контрольное тестирование		
Модуль 6. Итоговый олимпиадный и соревновательный практикум (3 ч)					
32	Итоговый теоретико-методический тур: выполнение олимпиадной работы (45 минут).	1	Олимпиадный тур		
33	Итоговый практический тур: спортивное многоборье «Шаг к Олимпу».	1	Соревнования		
34	Подведение итогов курса. Анализ результатов и вручение сертификатов участников.	1	Итоговый семинар		

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная и методическая литература:

- Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2023.

- Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2023.
- Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре: методические рекомендации по проведению школьного и муниципального этапов / сост. Н. Н. Чесноков, А. П. Володькин. — М.: ФГБУ «ФИОКО», 2024.
- Теория и методика физической культуры: учебное пособие для подготовки к олимпиадам школьников / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2022.
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): методическое пособие для образовательных организаций / Минспорт России. — М., 2023.

Цифровые образовательные ресурсы и интернет-порталы:

- Федеральная государственная информационная система «Моя школа» (myschool.edu.ru).
- Официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников (vserosolimp.edsoo.ru).
- Официальный интернет-портал ВФСК «ГТО» (gto.ru).
- Российская электронная школа (resh.edu.ru) — раздел «Физическая культура».
- Официальный сайт Олимпийского комитета России (olympic.ru).

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал, пришкольный стадион с беговой дорожкой и прыжковой ямой, гимнастический городок.
- Гимнастические маты, перекладина (высокая и низкая), брусья, гимнастический козел, мостик, скамейки, скакалки, гимнастические палки, обручи.
- Баскетбольные, волейбольные, футбольные и набивные мячи, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка со стойками.
- Секундомеры, рулетка измерительная, свисток судейский, конусы и фишки для разметки полосы препятствий, аптечка первой медицинской помощи.
- Ноутбук, мультимедийный проектор и экран для проведения теоретико-методических занятий и демонстрации техники упражнений.