

ПРИНЯТА
на педагогическом совете

Протокол № 1
от 30. 08. 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 265
от 31. 08. 2024 г
Директор ГБОУ АО
«ШОД им А.П.Гужвина»

_____ Ажалиев Р.Х.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПУТЬ К ОЛИМПУ»**

для 5-9, 10-11 классов
на 2024 – 2025 учебный год
количество учебных часов в год - 102
количество учебных часов в неделю - 3

Составитель:
Блохин В. С.,
учитель физической культуры

Рассмотрена
на заседании МО
учителей физической культуры,
ИЗО, ОБЖ, хореографии
Протокол № 1
от «29» 08. 2024 г

Руководитель МО

_____ Калмыкаева Г.Р.

Пояснительная записка

Главным направлением в работе с одаренными детьми считают Всероссийскую олимпиаду школьников, которая включает в себя школьный, муниципальный, региональный, заключительный и международный этап. Для повышения эффективности олимпиадного движения требуется углубленное изучение предмета физическая культура.

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности для подготовки к олимпиаде по физической культуре «Путь к Олимпу» для 5-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. По учебной программе в 5 - 11 классах предполагается совершенствование физических качеств. Рассчитана данная программа на 1 группу учащихся из расчета 6 учебных часов в неделю.

Данная Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре включает в себя подготовку к практическому и теоретическому заданию.

Практические задания включают выполнение упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры.

Теоретико – методические задания состоят из вопросов, сформулированных в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

Курс проводится в рамках внеурочной деятельности в очно/дистанционном режиме.

Цели:

- мониторинг, обучение, анализ, развитие, воспитание и поддержка одарённых детей по предмету физическая культура;
 - развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни;
 - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
 - овладение умениями правильно применять полученные знания при решении теоретических и практических заданий в ходе подготовки участия в олимпиаде.
- систематические занятия физической культурой и спортом, регулярное участие в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия по физической культуре и спорту свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Задачи:

- определение уровня теоретической, технической и физической подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура»;
- выявление учащихся основной и средней школы с высокими показателями психофизического развития и двигательной дееспособности;
- повышение качества преподавания физической культуры в общеобразовательных школах;
- создание условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры и спорта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты

- усвоение правил техники безопасности;
- дисциплинированность;
- трудолюбие;
- упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда,
- находить возможности и способы их улучшения.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,
- владение основами самоконтроля,
- самооценки,
- принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в многообразном мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Содержание программы внеурочной деятельности, основные виды.

Введение в подготовку к олимпиаде. История возникновения и развития Лёгкой атлетики, Гимнастики Спортивных игр, Атлетизма. Физиология мышечной работы. Виды силовых способностей. Методика построения тренировочных занятий по гимнастике, лёгкой атлетике, подвижным, спортивным играм атлетизму. Классификация физических упражнений.

Особенности организации и проведения занятий по гимнастике, лёгкой атлетике спортивным играм (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть). Методика обучения специальным упражнениям. Техника безопасности при организации занятий. Оборудование, инвентарь и экипировка спортсменов. Использование вспомогательных устройств. Контроль и самоконтроль спортсменов.

Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Упражнения для развития мышц ног. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в гимнастике, лёгкой атлетике, спортивных играх и атлетизму. Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме. Противопоказания к занятиям. Особенности питания в процессе занятий при подготовке к олимпиаде. Белки, углеводы и жиры как источник энергии. Витамины и минеральные вещества. Вода. Отдых и предупреждение перетренированности. Восстановление.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Раздел «Гимнастика»

Акробатическая комбинация включают в себя следующие элементы:

Девушки: Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.

Контрольные упражнения:

Юноши: Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.

Раздел «Спортивные игры»

«Баскетбол»

Юноши и девушки: перемещения в баскетбольной стойке; остановка на два шага и прыжком; дриблинг на месте; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения; ведение мяча правой и левой рукой обегая фишек – ориентиров; ведения мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча в высокой и низкой стойке в движении по прямой и спиной вперед; передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок; бросок из-за трехочковой дуги.

«Волейбол»

Юноши и девушки: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача; нижняя боковая подача; верхняя и нижняя передача; нападающий удар; одиночное блокирование; прием мяча после подачи; передача после приема мяча в зону №3.

«Футбол»

Юноши и девушки: ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение обегая фишки – ориентиров левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъёма стопы; ведение носком; жонглирование мяча головой, ногой; удары правой и левой ногой по воротам.

Раздел «Легкая атлетика»

Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения.

Бег 60 м., 100м., 500м., 1000м., 1500м., 2000м., 3000м.

Прыжок в длину и высоту с разбега.
Метания мяча и гранаты.

Раздел «Атлетизм»

Упражнения для мышц груди и трицепсов:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;

Упражнения для мышц спины:

- подъём силой на перекладине;

- упражнения на растягивание;

подтягивание из виса на перекладине;

Метание набивного мяча весом 2 -3 кг. из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Физиология мышечной работы. Структура и рост мышц. Виды силовых способностей.

Анатомический атлас мышечной системы человека.

Анатомические типы телосложения.

Для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;

стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- сгибание рук со штангой, лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье

сгибание руки с гантелью, сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро

Для мышц предплечья:

поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;

сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;

Для грудных мышц:

- жим штанги широким хватом, лёжа на горизонтальной скамье

разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной скамье

Упражнения для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;

- Упражнения для мышц пресса – стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд-назад. То же повторить левой рукой;

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Культурно - исторические основы физической культуры:

-соотношение понятий «культура» и «физическая культура»;

-отличительные признаки физической культуры;

-смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»;

-история возникновения и этапы развития физической культуры;

-общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе;

-история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

Специфическая направленность физического воспитания:

-взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания;

-смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания;

-физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника;

-использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям:

-двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании;

- умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования;
- особенности этапов обучения;
- роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения;
- методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Основы теории и методики воспитания физических качеств:

- общая характеристика физических качеств;
- способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей;
- регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств;
- влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации;
- методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

Формы организации занятий в физическом воспитании:

- взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания;
- разнообразие форм занятий;
- характерные черты урочных форм занятий;
- особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности;
 - особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

Методика решения некоторых частных задач физического воспитания:

- осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья;
- характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования;
- общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы;
- избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья;
- причины, вызывающие тучность и ожирение;
- методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания:

- здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ОДАренных ДЕТЕЙ ИМ. А.П. ГУЖВИНА", Ажалиев Растам Халитович,
Директор

17.02.25 13:00 (MSK)

Сертификат 5BE436010D493F41087330B511CA42E9