

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»
«Паджгаса шөр школа» муниципальнóй велöдан сьöмкүд учреждение

Согласовано:
Зам.директора по ВР ____/В.С. Сарачлиева/

Утверждаю:
Директор _____/Е.В. Иванова/
Приказ от 01.09.2025 г. № 217

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Юные олимпиадники»

Направление: спортивное
Срок реализации - 1 год (7-11 класс)
Программу составил: Мартынова Е.В.,
учитель физической культуры

с. Пажга, 2025 г

*«Одаренность –
генетически обусловленный
компонент
способностей, развивающий в
соответствующей
деятельности или
деградирующей при
ее отсутствии»
К.К. Платонов*

Пояснительная записка

На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры. Предмет «Физическая культура» - единственный общеобразовательный учебный предмет школьной программы, представляющий относительно самостоятельную часть культуры человечества, которая специально ориентирована на совершенствование естественных, физических, природных свойств организма. Без освоения ценностей, накопленных в этой сфере культуры, невозможна профилактика заболеваний, укрепление здоровья, без которого, в свою очередь, процесс образования в целом утрачивает свой смысл.

Одно из реальных средств повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе, престижности и, как следствие, качества преподавания предмета является популяризация олимпиадного движения. В 2000 году Министерство образования Российской Федерации включило физическую культуру в список предметов, по которым проводятся олимпиады школьников.

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в школе и характеризуется как комплексное соревнование по выявлению качества освоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием программы по физической культуре.

Предметная область «Физическая культура» интегрирует знания по физической культуре, системы физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями.

Овладение предметным содержанием этой области ориентировано на активное вовлечение школьников в процесс совершенствования собственной физической природы.

А закономерности взаимосвязи сознательности и активности позволяют надеяться на самостоятельное использование ценностей сферы физической культуры не только в школьный период, но и на протяжении всей последующей жизни.

В такой своей целевой и содержательной направленности подготовка и участие в олимпиаде стимулируют совершенствование образовательного процесса в школе по предмету «Физическая культура», содействуют повышению интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формируют у них представление о здоровом образе жизни. Программу олимпиады включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре для учащихся 5-11 классов.

Результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Реализация программы внеурочной деятельности соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья школьников через организацию здоровьесберегающих практик.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы представлены соответственно личностными, метапредметными результатами.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости);
- планировать свои действия при выполнении двигательных упражнений.
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных способностей.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных двигательных упражнений;
- активно включаться в процесс выполнения заданий ;
- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении выполняемых двигательных действий.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения разделов курса во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать:

- значение и в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- значение упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий ;
- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей: (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях в спортивно-оздоровительной деятельности;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- выполнять обязанности судьи.
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков, акробатических элементов, выполнять индивидуальные и коллективные действия в спортивных играх;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать спортивно-оздоровительное занятие .
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в спортивно-оздоровительные занятия свое ближайшее окружение (семью, друзей, и т.д.).

Способы проверки образовательной программы:

- участие в олимпиаде;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Основными задачами олимпиады являются

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа состоит из практического и теоретико-методического заданий.

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

Теоретико-методические задания состоят из выбора правильного ответа из нескольких представленных вариантов на тестовые вопросы, сформулированные в

соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Раздел «Гимнастика». Акробатическая комбинация включают в себя следующие элементы.

Девушки: перекаты, кувырки, перевороты, «колесо», стойки, равновесие, шпагат, «мост», перекидка, прыжки, вращения.

Юноши: перекаты, кувырки, перевороты, «колесо», стойки, равновесие, шпагат, «мост», перекидка, прыжки, вращения.

Раздел «Спортивные игры».

«Баскетбол» . Юноши и девушки: перемещения в стойке баскетболиста; остановка на два шага и прыжком; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения; ведение мяча правой и левой рукой обегая фишки; 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 трех очковой зоны.

«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.

«Флорбол». Юноши и девушки: техника передвижения; техника владения клюшкой; ведение мяча клюшкой по кругу, по дуге, обегая фишки-ориентиры; обводка; финты; остановка мяча; передачи мяча; атака ворот- в движении, с места;

Раздел «Лёгкая атлетика».

Юноши и девушки: Специальные беговые, прыжковые упражнения.

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

Повторный бег 8-10х60м для бегуна на 100м.

Повторный бег с переменной, невысокой, интенсивностью: 6-8х250м для бегуна на 500м, 4-6х500м для бегуна на 1000м.

Переменный бег 30м – 60м с повышенной скоростью + 300м медленно (6-8 раз).

Контрольный бег на 500м – 1000м.

Переменный бег, равномерный бег 1500м - 3000м.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

- Культурно - исторические основы физической культуры;
- Специфическая направленность физического воспитания;
- Основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- Основы теории и методики воспитания физических качеств;
- Формы организации занятий в физическом воспитании;
- Методика решения некоторых частных задач физического воспитания;
- Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания.

Программа рассчитана на 34 часа (сентябрь-декабрь месяцы) по 2 часа в неделю.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Гимнастика (акробатика)	9	В процессе занятия	9
1.1	Перекаты, кувырки, перевороты, «колесо», стойки, равновесие, шпагат, «мост», перекидка, прыжки, вращения.	5	-	5
1.2	Акробатические комбинации	4	-	4
2	Спортивная игра-баскетбол	5	В процессе занятия	5
2.1	Перемещения в стойке баскетболиста; остановка на два шага и прыжком; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения; ведение мяча правой и левой рукой обегая фишки; 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.	1	-	1
2.2	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;	2	-	2

	штрафной бросок; бросок из трехочковой зоны.			
2.3	Комбинации из элементов баскетбола.	2	-	2
3	Спортивная игра-волейбол	5	В процессе занятия	5
3.1	Верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача; нижняя боковая подача;	3	-	3
3.2	Верхняя и нижняя передача; нападающий удар; одиночное блокирование; прием мяча после подачи; передача после приема мяча в зону №3.	2	-	2
4	Спортивная игра-футбол	5	В процессе занятия	5
4.1	Ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение обегая фишки левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма);	2	-	2
4.2	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.	3	-	3
5	Спортивная игра-флорбол	5	В процессе занятия	5
5.1	Техника передвижения; техника владения клюшкой; ведение мяча клюшкой по кругу, по дуге, обегая фишки-ориентиры; обводка; финты; остановка мяча; передачи мяча; атака ворот в движении, с места;	5	-	5
6	Лёгкая атлетика	5	В процессе занятия	5
6.1	Бег на короткие дистанции	2	-	2
6.2	Бег на средние дистанции	3	-	3
	Итого:	34		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Футбол. Ведение мяча, удары. Теоретическая подготовка	2		
2	Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Футбол. Ведение мяча, удары. Теоретическая подготовка.	2		
3	Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции. Футбол. Ведение мяча, удары. Теоретическая подготовка.	2		
4	Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции. Футбол. Ведение мяча, удары. Теоретическая подготовка.	2		
5	Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции. Футбол. Ведение мяча, удары. Теоретическая подготовка.	2		
6	Спортивная игра - баскетбол. Ведение мяча. Гимнастика (акробатика). Перекаты, кувырки, перевороты, «колесо», стойки, равновесие, шпагат, «мост», перекидка, прыжки, вращения. Теоретическая подготовка.	2		
7	Спортивная игра-баскетбол. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. Гимнастика (акробатика). Акробатическая комбинация. Теоретическая подготовка.	2		
8	Спортивная игра-баскетбол. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. Гимнастика (акробатика). Перекаты, кувырки, перевороты, «колесо», стойки, равновесие, шпагат, «мост», перекидка, прыжки, вращения. Теоретическая подготовка.	2		
9	Спортивная игра-баскетбол. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. Гимнастика (акробатика). Акробатическая комбинация. Теоретическая подготовка.	2		
10	Спортивная игра-баскетбол. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. Гимнастика (акробатика). Перекаты, кувырки, перевороты, «колесо», стойки, равновесие, шпагат, «мост», перекидка, прыжки, вращения. Теоретическая подготовка.	2		
11	Спортивная игра-волейбол. Приём и передачи мяча. Гимнастика (акробатика). Акробатическая комбинация.	2		

	Теоретическая подготовка.			
12	Спортивная игра-волейбол. Приём и передачи мяча, приём с подачи, нападающий удар, блок. Гимнастика акробатика). Перекаты, кувырки, перевороты, «колесо», стойки, равновесие, шпагат, «мост», перекидка, прыжки, вращения. Теоретическая подготовка.	2		
13	Спортивная игра-волейбол. Подачи мяча. Гимнастика(акробатика). Акробатическая комбинация. Теоретическая подготовка.	2		
14	Спортивная игра-волейбол. Подачи мяча. Гимнастика (акробатика). Перекаты, кувырки, перевороты, «колесо», стойки, равновесие, шпагат, «мост», перекидка, прыжки, вращения. Теоретическая подготовка.	2		
15	Спортивная игра-волейбол. Подачи мяча. Спортивная игра-флорбол. Техника передвижения; техника владения клюшкой; ведение мяча. Теоретическая подготовка	2		
16	Спортивная игра-флорбол. Ведение мяча, обводка; финты; остановка мяча; передачи мяча; атака ворот в движении, с места. Теоретическая подготовка	2		
17	Спортивная игра-флорбол. Ведение мяча, обводка; финты; остановка мяча; передачи мяча; атака ворот в движении, с места. Теоретическая подготовка.	2		