

**Рассмотрена**

на заседании ШМО

Протокол № 1

от 26 08 2024

Руководитель ШМО:

J Р.Р. Газизова

**Согласовано**

заместителем

директора по ВР

от 26 08 2024

Ж

Е.В. Кисиль

**Принято**

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от 27 08 2024

**Утверждаю**

директор

МБОУ КСШ №4

Р.С. Минимуллина

Приказ №391/24

от 1 9 2024



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Кукморская средняя школа №4"  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
С КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИМ ПЛАНИРОВАНИЕМ**

объединения дополнительного образования учащихся  
физкультурно-спортивного направления  
Путь к Олимпу  
для учащихся 5-11 классов

Срок реализации: 1 год  
Годы реализации: 2024/2025

Составитель:

Газизова Руфия Рамиловна, учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы В.И. Ляха М. Просвещение, 2012г, дополнена отдельными разделами спорта, теоретическим материалом и адаптирована для одарённых детей в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа создавалась с учётом объединения урочных, внеурочных форм занятий физическими упражнениями и спортом, создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических и духовных способностей детей и их самоопределения.

В программе учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, а также детализируются и раскрываются формы и методы подготовки одаренных учащихся.

**Актуальность:** необходимость составления модифицированной программы олимпиадной подготовки по физической культуре возникла в связи с популяризацией Всероссийского этапа школьников в предметных олимпиадах; отсутствия программ и современных пособий по данному разделу. Таким образом, в этой программе обращается особое внимание на индивидуальное развитие ребенка, учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря.

**Цель программы** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Развитие способностей одаренных детей в области физической культуры.

### **Задачи:**

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности.

Программа по олимпиадной подготовке предназначена для обучающихся 5-11 классов (девочек и юношей).

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

## **Ожидаемые результаты освоения учебного курса**

В результате прохождения курса учащиеся должны знать и уметь:

### **Теоретический раздел:**

- основы знаний по физической культуре и спорту: оздоровительное, спортивное, методическое, олимпийское направление, историю физической культуры и спорта, олимпийские спортсмены.
- технику безопасности при занятиях физической культурой

### **Практический раздел:**

- гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика, кроссовая подготовка;
- спортивные игры;
- упражнения общеразвивающей направленности.
- 

### **Личностные результаты освоения курса «Путь к олимпу»:**

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Предметные результаты освоения курса «Путь к олимпу»:**

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические

упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные результаты освоения курса «Путь к олимпу»:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание программы «Путь к Олимпу»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Колличество часов	
			теоретические	практические
1	Раздел 1 Техника безопасности на занятиях, методы самоконтроля физического состояния	1	1	-
2	Раздел 2 Основы теоретических знаний	6	6	-
3	Раздел 3 Спортивная подготовка:			
3.1	Легкая атлетика	11	-	11
3.2	Гимнастика	14	-	14
3.3	Волейбол	9	-	9
3.4	Баскетбол	9	-	9
3.5	Футбол	9	-	9
3.6	Флорбол	7	-	7
4	Раздел 4 Общая физическая подготовка	2	-	2
	Итого	68	7	61

**Календарно- тематический план**

№ п/п	Темы занятия	Дата проведения	Дата фактического проведения
1	Инструктаж по технике безопасности		
2	Легкая атлетика. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
3	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
4	Специальные беговые упражнения. Ускорения. Прыжковые упражнения		
5	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений.		
6	Элементы акробатических упражнений.		
7	Элементы акробатических упражнений.		
8	Элементы акробатических упражнений.		
9	Элементы акробатических упражнений.		
10	Волейбол Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
11	Стойки и передвижения игрока. Передача		

	мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
13	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
16	Футбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой.		
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой.		
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой.		
19	Флорбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой рукой.		
20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой рукой.		
21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой рукой.		
22	Теоретическая подготовка История Олимпийских игр.		
23	Основы физической культуры. ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК.		
24	Легкая атлетика Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
25	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
26	Специальные беговые упражнения.		



	Развитие скоростных качеств.		
27	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
28	Гимнастика. Акробатические упражнения.		
29	Акробатические упражнения.		
30	Акробатические упражнения.		
31	Акробатические упражнения.		
32	Акробатические упражнения.		
33	Волейбол Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
34	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
36	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
37	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
38	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
39	Футбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой.		
40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой.		
41	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой.		
42	Флорбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой рукой верхом и низом.		
43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой рукой		

	верхом и низом.		
44	Теоретическая подготовка История Олимпийских игр современности.		
45	История Олимпийских игр современности.		
46	Олимпийские чемпионы.		
47	Легкая атлетика Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
48	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
49	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
50	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
51	Гимнастика. Акробатические упражнения.		
52	Акробатические упражнения.		
53	Акробатические упражнения.		
54	Акробатические упражнения.		
55	Волейбол Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
56	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
57	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча.		
58	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
59	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
60	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок.		
61	Футбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки.		

	Удар по воротам правой, левой.		
62	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой.		
63	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой.		
64	Флорбол Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой рукой.		
65	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой рукой.		
66	Теоретическая подготовка. Правильныгры спортивныхигр.		
67	Полоса препятствий. Общая физическая подготовка		
68	Полоса препятствий. Общая физическая подготовка		

#### Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях , А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2016г.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.