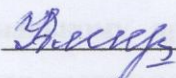


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усемикентская СОШ» Каякентского района

СОГЛАСОВАНО  
Замдиректора по УВР

 Гогурчунова У.А.

«07» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

Магомедов Д.С

«08» сентября 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### *Кружка по физической культуре*

#### «К ВЕРШИНАМ ОЛИМПА»

**10 класс**

**на 2021-2022 учебный год**

составитель: учитель физической культуры  
Гаджиев А.Р

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультативного курса **«К вершинам Олимпа»** для обучающихся 10 классов составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2014). Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 1 год.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по факультативному курсу направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа рассчитана на обучающихся 15-18 лет.

### **Основная цель программы:**

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

### **Задачи:**

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;

- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;

- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка инструкторов – общественников.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально-этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования, олимпиада по физической культуре. Основным показателем работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

## **II. Планируемые результаты освоения учащимися программы факультативного курса «К вершинам Олимпа»**

### **Знать:**

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- теорию и методику физического воспитания.

## **Уметь:**

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, футбол);

## **Использовать:**

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

## **III. Содержание программы -68 часов**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка - 10 часов**

#### ***Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.***

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

#### ***Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Работа сердечно - сосудистой системы . Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

#### ***Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.***

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Тема 1.4 История Олимпийских игр***

#### ***Тема 1.5 Современные олимпийские игры.***

### **Раздел 2. Физическая подготовка –30 часов**

#### ***Тема 2.1 Общая физическая подготовка.***

##### ***Упражнения для развития выносливости:***

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

##### ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

##### ***Упражнения для развития скоростных способностей:***

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

### **Раздел 3. Техническая подготовка –24 часов.**

#### ***Тема 3.1 Техника спринтерского бега.***

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

#### ***Тема 3.2 Кроссовая подготовка***

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

#### ***Тема 3.3 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)***

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

#### ***Тема 3.4 Техника выполнения акробатических упражнений.***

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

#### ***Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.***

Подтягивание на низкой перекладине ( из вися угла); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением ( с грузом).

#### ***Тема 3.6 Спортивные игры (волейбол, футбол)***

Прием и передача мяча в парах. Подача мяча. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

### **Раздел 4. Тактическая подготовка –4 часа.**

#### ***Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.***

Бег 60м,100м на результат;

Бег 1 километр на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

#### ***Тема 4.2 Соревновательная деятельность.***

Соревнования в беге на короткие дистанции;  
 Соревнования в беге на длинные дистанции;  
 Соревнования по подтягиванию;

#### Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Теоретич занятия	Практич занятия
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. ТБ в спортивном и тренажёрном залах.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
<b>1.1</b>	<b>Физическая культура и спорт в России</b>		<b>2</b>	
<b>1.2</b>	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>		<b>1</b>	
<b>1.3</b>	<b>Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления</b>		<b>1</b>	
<b>1.4</b>	<b>История Олимпийских игр</b>		<b>2</b>	
<b>1.5</b>	<b>Современное олимпийское движение</b>		<b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>30</b>		
<b>2.1</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>			<b>30</b>
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>24</b>		
<b>3.1</b>	<b>Техника спринтерского бега.</b>			<b>2</b>
<b>3.2</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>			<b>4</b>
<b>3.3</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>5</b>
<b>3.4</b>	<b>Техника выполнения акробатических упражнений</b>			<b>8</b>
<b>3.5</b>	<b>Спортивные игры (волейбол, футбол)</b>			<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Контрольные тесты и испытания</b>	<b>4</b>		<b>2</b>
<b>4.2</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>			<b>2</b>
<b>итого</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

## Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	факт
1-2	Общая и специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. Развитие выносливости.	
3-4	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	
5-7	Развитие выносливости	Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. ОФП (пресс, спина). История олимпийских игр.	
8-9	Кроссовая подготовка	Гигиенические требования к одежде. Бег 2-3 км. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	
10-11	Развитие быстроты	Ускорения. ОРУ и СПУ. Спринтерский бег. Низкий и высокий старт. Упражнения для брюшного пресса, стопы. Теория (летние олимпийские игры).	
12-13	Развитие выносливости и силы	ОРУ в движении. Бег 2-3 км. Прыжки со скакалками. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка.	
14-15	Скоростно-силовая подготовка	Комплекс ОРУ. Спринтерский бег. ОФП (руки). Многоскоки. Челночный бег. Упражнения на гибкость, стопы и спины.. Прыжки и бег с изменением направления.	
16-18	Скоростно-силовая подготовка.	Ускорения. ОРУ и СУ. Челночный бег. Прыжковая подготовка. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость.	

19-20	Гимнастика. Акробатика	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на координацию движений. Элементы акробатики. Теория.	
21-22	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.	
23-24	Техника выполнения акробатических упражнений	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках. Теория. Комплекс на гимнастической скамейке.	
25-26	Техника выполнения акробатических упражнений.	Упражнения в парах. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Комплекс упражнений с гантелями	
27-30	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам. Развитие координационных способностей.	Комбинация по элементам. Развитие физического качества гибкость. Теория (олимпийские чемпионы Курской области). Прыжковая подготовка. Комплекс упражнений для спины.	
31-33	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	Комбинация из разученных элементов по акробатике. Теория. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на пресс. Подтягивание.	
34	Гимнастика. Акробатика.	Выполнение акробатической комбинации. Самостраховка.	
35	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	Техника безопасности при работе с мячом. Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	
36-38	Техника выполнения штрафного броска	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория. Подтягивание.	
39-40	Техника ведения мяча - два шага - бросок	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	
41-42	Выполнение комбинации по баскетболу.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок). Теория (урок, методы, формы). ОФП (руки, пресс).	
43-44	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)	
45-46	Подача мяча по зонам.	Подача мяча по зонам. Силовая подготовка. Упражнения на растяжку.	
47-49	Спортивные игры (футбол)	Ведение мяча внутренней и внешней стороной. Обводка фишек. Удары по воротам. Теория (правила соревнований)	



50-51	Выполнение комбинации по футболу	Комбинация по футболу (обводка фишек, удар по воротам)	
52-53	Техника спринтерского бега.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества - быстрота.	
54-55	Техника спринтерского бега.	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	
56	Контрольные тесты и испытания	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка.	
55	Контрольные нормативы	Бег 30 м. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Упражнения на пресс за 30 сек.	
56-60	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	
61-63	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка	Развитие силовой выносливости. Упражнения на растяжку. Теория.	
64-65	Спортивные игры (футбол)	Игровая подготовка. Различные комбинации по футболу (ведение мяча, обводки фишек, удары по воротам правой и левой ногой).	
66	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	
67	Контрольные испытания	Комбинации по баскетболу, футболу, акробатике. Тестирование по разделу «Олимпийские игры» Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения сидя на результат.	
68	Контрольные тесты и испытания	Подведение итогов года. Кросс - 3 км.	