

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г.Мамадыш»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

Руководитель ШМО

Заместитель директора по УР

Директор МБОУ «СОШ №4

МБОУ «СОШ №4 г.Мамадыш»

МБОУ «СОШ №4 г.Мамадыш»

г.Мамадыш»

 З.П.Самигуллина

 З.М.Габдрахманова

 И.М.Ханаев

Протокол №1

27 августа 2021 г.

Приказ №110

от 26 августа 2021 г.

от 27 августа 2021 г.

Рабочая программа

МБОУ «СОШ №4 г.Мамадыш»

кружка «Олимпийцы»

учителя физической культуры высшей квалификационной категории

Мухаметзянова Ильдара Ильфатовича

Срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 26 августа 2021 года

Планируемые результаты кружка «Олимпийцы»

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры учащийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

Учащийся научится:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Содержание программы

Программа «Олимпийцы» состоит из теоретической и практической частей.

Тема 1	<p><i>Теоретическая часть:</i> Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».</p>
Тема 2	<p><i>Теоретическая часть:</i> Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».</p>
Тема 3	<p><i>Теоретическая часть:</i> Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.</p>
Тема 4	<p><i>Теоретическая часть:</i> Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сенситивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.</p>
Тема 5	<p><i>Теоретическая часть:</i> Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.</p>
Тема 6	<p><i>Теоретическая часть:</i> Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.</p>

	<i>Практическая часть:</i> Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.
Тема 7	<p><i>Теоретическая часть:</i> Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.</p>
Тема 8	<p><i>Теоретическая часть:</i> Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сенситивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.</p>
Тема 9	<p><i>Теоретическая часть:</i> Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.</p>
Тема 10	<p><i>Теоретическая часть:</i> Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).</p> <p><i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.</p>
Тема 11	<p><i>Теоретическая часть:</i> Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.</p>

Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж ТБ. Развитие быстроты и координации	2	1	1
2	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	6	2	4
3	Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости.	2	1	1
4	Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	6	3	3
5	Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола.	6	2	4
6	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола.	8	3	5
7	Футбол. Технические приёмы футбола.	8	3	5
8	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	8	3	5
9	Закаливание. Техника выполнения акробатических упражнений.	6	2	4
10	Олимпийские игры. Техника выполнения акробатических упражнений.	8	2	6
11	Теория и методика физической культуры и спорта. Техника выполнения акробатических упражнений.	12	6	6

печатью и подписью директора

Директор школы

И. М. Ханафеев

