

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каякентская СОШ №1» Каякентского района

СОГЛАСОВАНО
Замдиректора по УВР



Казбекова А.К.

«05» сентября 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Казилов З.Б.

«06» сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка по физической культуре
«К вершинам Олимпа»

10 класс

на 2019-2020 учебный год

составитель: учитель физической культуры
Султанбеков М.А.

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 (девочки) 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
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном и тренажёрном залах.	10	2	
1.1	Физическая культура и спорт в России		2	
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1	
1.3	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления		1	
1.4	История Олимпийских игр		2	
1.5	Современное олимпийское движение		2	
2.	Физическая подготовка	30		
2.1	Общая и специальная физическая подготовка.			30
3.	Техническая подготовка.	24		
3.1	Техника спринтерского бега.			2
3.2	Кроссовая подготовка			4
3.3	Спортивные игры (баскетбол)			5
3.4	Техника выполнения акробатических упражнений			8
3.5	Спортивные игры (волейбол, футбол)			5
4.	Контрольные тесты и испытания	4		2
4.2	Соревновательная деятельность			2
итого		68	10	58

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.	