

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики в Свердловской области

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

МБОУ СОШ № 66

ПРИНЯТА:

Решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 66

Протокол № 2 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МБОУ СОШ № 66

Туранова Т.С.

Приказ № 150/1-ОД от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Юный спортсмен»

Приложение № 23 к ООП СОО МБОУ СОШ № 66

г. Нижний Тагил

2023

Пояснительная записка

Реализация данной цели ориентирована на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной 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 спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

спортивна подготовка к соревнованиям.

Общая характеристика предмета

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника. Данную задачу решает программа «Юный спортсмен»

Здоровье – главная ценность жизни. Без него нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, предлагаемой школой. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками.

Одной из форм организации физического воспитания школьников является проведение олимпиад по физической культуре, в которых школьники принимают самое активное участие, демонстрируя свои знания и умения в области физкультуры и спорта.

Олимпиады - это одна из общепризнанных форм работы с одаренными

и высокомотивированными учащимися. Участвуя в олимпиадах, такие дети оказываются в среде себе равных. Они стремятся соревноваться с другими, стремятся к победам. Олимпиады любого уровня дают уникальный шанс добиться признания в семье, в учительской среде и у одноклассников. Это своего рода специализированный IQ для наших учащихся.

В каждой школе есть одарённые ученики, которые любят физкультуру и спорт, с большой охотой приходят на уроки физической культуры, дополнительно занимаются в спортивных секциях и кружках, участвуют в различных соревнованиях и турнирах.

Таких детей мы замечаем и даём им шанс проявить себя на олимпиаде.

В марте 2014г Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие

уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков .

Успешность выполнения обучающимися нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного

воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы

организма.

В 2010 году вышел указ Президента РФ О проведении всероссийских спортивных соревнований школьников «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ». Основными целями и задачами Президентских состязаний являются: определение команд общеобразовательных учреждений, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского движения; определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом,

наличия установок и навыков здорового образа жизни; пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

Место учебного предмета

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей» ДГО на 2020-2021 учебный год на внеурочную деятельность «Юный спортсмен» отводится 30 часов (из расчёта 1 учебный час в неделю) для учащихся 5–11 классов. Срок реализации рабочей учебной программы – 1 год.

Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Дата проведения	
		теория	практика	по плану	фактически
I	Подготовка учащихся к олимпиаде по физической культуре (школьный этап)				
1	Гимнастика (дорожка из акробатических элементов)		1		
2	Теоретическая подготовка (Античные Олимпийские игры)	1			
3	Баскетбол, волейбол, футбол		1		
4	Теоретическая подготовка (Современные Олимпийские игры)	1			
5	Беговая подготовка		1		
6	Теоретическая подготовка (здоровый образ жизни)	1			
II	Подготовка учащихся к олимпиаде по физической культуре (муниципальный этап)				
1	Гимнастика (дорожка из акробатических элементов)		1		
2	Теоретическая подготовка	1			

	(Прорешивание тестов)				
3	баскетбол, волейбол, футбол		1		
4	Беговая подготовка		1		
5	Теоретическая подготовка, Гимнастика (дорожка из акробатических элементов)	1			
III	Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО (часть 1)				
1	Теоретическая подготовка	1			
2	Прыжок в длину с места (см)		1		
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине		1		
4	Отжимание		1		
5	Наклон вперед с прямыми ногами		1		
6	Упражнение - пресс		1		
IV	Подготовка учащихся к "Президентским состязаниям".				
1	Теоретическая подготовка: Олимпийские игры древности Олимпийское движение в России Выдающиеся достижения спортсменов Характеристика Олимпийских видов спорта Олимпийская хартия	1			
2	Спортивное многоборье (бег 1000м)		1		
3	Спортивное многоборье (бег 60м, подтягивание)		1		
4	Спортивное многоборье (Подъём туловища из положения лёжа на спине, отжимание)		1		

5	Спортивное многоборье (Прыжок в длину с места, Наклон вперёд из положения стоя)		2		
6	Эстафетный бег		2		
7	Баскетбол 3х3		2		
8	Мини-футбол		1		
V	Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО (часть 2)				
1	Бег на короткие дистанции		2		
2	Бег на длинные дистанции		1		
3	Прыжок в длину с разбега (м)		1		
4	Метание мяча 150г (м)		1		
5	Челночный бег		1		
	ИТОГО:		34часов		