

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Набережные Челны  
«Лицей № 78 им.А.С.Пушкина»

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
МАОУ «Лицей № 78 им.А.С.Пушкина»  
Протокол заседания № 1 от 29.08.2023 г.



**ПРОГРАММА**  
для одарённых детей по физической культуре  
**«Шаги к Победе»**  
5-11 класс

Срок реализации: 4 года  
Разработчик: А.В.Кириллова

г. Набережные Челны  
2023 год

Программа разработана с учетом особенностей современной системы образования, в соответствии с программой развития образовательного учреждения и является основой для работы с одаренными детьми. Она направлена на эффективное выявление и развитие физических способностей одаренных детей, обучающихся в лицее.

#### **Пояснительная записка**

Одно из главных направлений физической культуры – создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая тех, чья одаренность в настоящий момент может быть еще не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей. Сегодня, в век научно-технического прогресса, наши дети перестают заниматься физическими упражнениями. Ходьбу, бег, игры и прогулки на свежем воздухе заменили автомобиль, телевизор, компьютер, посудомоечные машины... Даже для того, чтобы переключить канал телевизора, не нужно вставать с дивана, есть пульт. Единственное место, где дети всё-таки занимаются физическими упражнениями, является школа. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний.

**Цель:** развитие и поддержка одаренных детей в сфере физического воспитания, формирование условий для выявления, подготовка победителей и призёров соревнований, конкурсов по предмету «Физическая культура».

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья учащихся, привитие учащимся навыков здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. Выявление одаренных детей, диагностика талантов, прогнозирование результатов.
3. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Принципы работы с одаренными детьми по физической культуре:**

- организация индивидуальной работы с одаренными детьми;
- создание условий в группах;
- поддержание интереса, любознательности;

## Тестирование

	Контрольные испытания	11-13 лет		14-16 лет		17-18 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	180	160	210	175	230	190
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	26	21	28	23	30	25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8		10		12	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

- создание системы урочной, внеурочной и внеклассной работы, направленной на развитие познавательной деятельности и творчества учащихся.

Дифференцированный подход на уроках физической культуры.

### **Содержание**

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к обучению и развитию одаренных детей. При этом одаренность определяется как способность к выдающимся достижениям в любой социально значимой сфере человеческой деятельности.

Большую роль в выявлении и развитии одаренных детей играет лицей. Урочная и внеурочная деятельность в ней должна строиться таким образом, чтобы учащийся мог проявить свои возможности в самых разных сферах деятельности: духовной, интеллектуальной, физической. Не следует забывать при этом, что условием полноценного развития человека является развитие двигательных возможностей.

В течение всего учебного года по каждому разделу программы оценивается техника выполнения контрольных упражнений. Традиционные спортивные мероприятия, проводимые в лицее, такие как Дни здоровья, турниры по «Баскетболу», «Волейболу», «Настольному теннису», Президентские состязания и игры объединяют интересы взрослых и детей. Массовые спортивные мероприятия позволяют выявить одаренных детей, привить им интерес к занятиям физической культурой и спортом, совершенствовать физические свойства и качества, двигательную активность.

Анализ участия учащихся лицей в различных конкурсах, смотрах, районных соревнованиях показывает, что в коллективе имеется категория одаренных детей.

### Содержание программы для одарённых детей

№ п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание
1	Лёгкая атлетика	Бег на 30 м, 60 м, Кросс 500м, 1000 м, Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий, Бег по пересеченной местности 1500 м, 2000 м
2	Баскетбол	1. Основы знаний. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. 2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Броски в кольцо с места и в движении.
3	Волейбол	1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2. Специальная подготовка. Верхняя подача, нижняя подача. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.
4	Футбол	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.
5	Гимнастика	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках

Способ фиксации достижения планируемых результатов позволяет отследить динамику

**Диагностическая карта**

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов. В конце года все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов. Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.

Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

## Планируемые результаты освоения программы

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД). Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности. В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов образования: — личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме; — метапредметные результаты — освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности; — предметные результаты — освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами. Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений: Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); — в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить; — навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; — готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; — эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; — принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; — бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; — осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; —

отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

**Метапредметными результатами** программы для одарённых детей по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:** — Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно. — Проговаривать последовательность действий. — Умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. — Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. — Умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. — Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:** — Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. — Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. — Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:** — Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других. — Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. — Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). — Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Познавательные УУД:** — овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций; — будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения. Оздоровительные результаты программы для одарённых детей: — Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества; — За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, футболу, волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.



### Тематическое планирование

Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.Лёгкая атлетика	6	Практическая работа	РЭШ,ЦОК
Тестирование	1		
2. Баскетбол	7	Практическая работа	РЭШ,ЦОК
Тестирование	1		
3. Волейбол	9	Практическая работа	РЭШ,ЦОК
Тестирование	1		
4.Футбол	4	Практическая работа	РЭШ,ЦОК
Тестирование	1		
5.Гимнастика	3	Практическая работа	РЭШ,ЦОК
Тестирование	1		
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Количество часов	Даты		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
				План	Факт		
	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Бег на 30 м, 60 м	1	05.09		РЭШ, ЦОК	
		Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.	1	12.09		РЭШ, ЦОК	
		Кросс 500 м, 1000 м Упражнения для развития ловкости.	1	19.09		РЭШ, ЦОК	
		Бег 100 м Челночный бег 3*10 м	1	26.09		РЭШ, ЦОК	
		Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий	1	03.10		РЭШ, ЦОК	
		Бег по пересеченной местности 1500 м, 2000 м	1	10.10		РЭШ, ЦОК	

		Тестирование	1	17.10		
1	Баскетбол	- Техника безопасности на занятиях баскетбола. - Терминология баскетбола - стойки и перемещения игрока	1	24.10		РЭШ,ЦОК
		- ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением	1	07.11		РЭШ,ЦОК
		- передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах	1	14.11		РЭШ,ЦОК
		бросок от головы на месте	1	21.11		РЭШ,ЦОК
		бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. штрафной бросок	1	28.11		РЭШ,ЦОК
		бросок от груди, головы со средней дистанции на месте; в прыжке без сопротивления с сопротивлением - баскетбольный «челнок» штрафной бросок.	1	05.12		РЭШ,ЦОК

		бросок одной от плеча после ведения мяча - бросок одной от головы в движении - баскетбольный «челнок» бросок с линии трех очков	1	12.12		РЭШ,ЦОК	
		-Тестирование	1	19.12		РЭШ,ЦОК	
2	Волейбол.	ТБ на занятиях волейболом - Терминология волейбола 1 - стойки и перемещения волейболиста	1	26.12.		РЭШ,ЦОК	
		- передача мяча сверху над собой - передача мяча сверху над собой в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны	1	09.01		РЭШ,ЦОК	
		- передача мяча снизу перед собой - передача мяча снизу перед собой в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны	1	16.01		РЭШ,ЦОК	

	<p>передача мяча сверху над собой и в стену</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча сверху в парах в стену со сменой мест</li> <li>- передача мяча сверху через сетку</li> </ul>	1	23.01		РЭШ,ЦОК	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча снизу перед собой и в стену</li> <li>- передача мяча снизу в стену</li> <li>- передачи мяча снизу в стену в парах со сменой мест</li> </ul>	1	30.01		РЭШ,ЦОК	
	<p>передача мяча сверху в тройках со сменой мест</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах</li> </ul>	1	06.02		РЭШ,ЦОК	
	<p>чередование передач мяча через сетку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча сверху через сетку, стоя спиной к сетке</li> </ul>	1	13.02		РЭШ,ЦОК	
	<p>верхняя прямая подача мяча и его прием</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная игра</li> </ul>	1	20.02		РЭШ,ЦОК	

		нижняя прямая подача мяча и его прием комбинация: прием, передача, удар, блок верхняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча	1	27.02		РЭШ,ЦОК	
		Тестирование	1	05.03			
3	Футбол	ТБ на занятиях футбола - Терминология футбола - стойки и перемещения футболиста  - ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	12.03		РЭШ,ЦОК	
		удары по воротам	1	19.03		РЭШ,ЦОК	
		- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней - удары по неподвижному и по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		02.04			

		комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам - удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	09.04		РЭШ,ЦОК	
		Тестирование	1	1 6 0			
	Гимнастика	Кувырки вперед,назад	1	23 4		РЭШ,ЦОК	
		Упражнения в равновесии	1	30.04		РЭШ,ЦОК	
		Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности	1	08.05		РЭШ,ЦОК	
		Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в стойках	1	15.05		РЭШ,ЦОК	

		Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках	1	22.05		РЭШ,ЦОК	
		Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом в кувырках, прыжках	1	29.05		РЭШ,ЦОК	
		Тестирование	1	31.05			