ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА

ПРИНЯТ
решением педагогического совета ГБОУ школы
№ 253 им. капитана 1-го ранга П.И. Державина протокол от «25»
августа 2025 года №1
Председатель педагогического совета
Фурсова Надежда Анатольевна

УТВЕРЖДЕН
приказом от «25» августа 2026 года № 262-од
Директор_____Н.А. Фурсова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 01 36 8C 82 7B A8 F5 F7 B2 28
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Олимпиадное движение: физическая культура и спорт»

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпиадное движение: физическая культура и спорт"» , разработана для обучающихся, проявляющих выраженные способности в предметной области «Физическая культура», и ориентирована на создание условий для их максимального раскрытия через олимпиадное движение.

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего общего образования;

Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура»;

Порядком проведения Всероссийской олимпиады школьников, утверждённым приказом Минпросвещения России от 27.11.2020 № 678;

Методическими рекомендациями по проведению школьного и муниципального этапов ВсОШ по физической культуре на 2025/26 учебный год, утверждёнными ЦПМК по физической культуре (протокол от 02.06.2025 № 4);

Обоснование актуальности. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре — единственная олимпиада, где наряду с теоретико-методическим испытанием проводится практический тур, включающий упражнения из разделов гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики и прикладной физической культуры. Это требует от участников не только интеллектуальной подготовки, но и разносторонней физической и технической подготовленности. Одарённые дети нуждаются в специализированной программе, учитывающей их повышенные способности и обеспечивающей индивидуальный образовательный маршрут.

Специфика работы с одарёнными детьми. Программа учитывает особенности спортивно одарённых обучающихся: повышенную мотивацию к достижению, способность к быстрому освоению двигательных действий, высокую работоспособность, стремление к самосовершенствованию. Применяются индивидуальные образовательные маршруты, дифференцированные задания повышенной сложности, элементы исследовательской деятельности, проектная работа.

Цель программы: создание условий для выявления, развития и поддержки одарённых детей через комплексную подготовку к выступлению на всех этапах ВсОШ по физической культуре, обеспечивающую углублённое освоение теоретико-методических знаний и совершенствование практических навыков в олимпиадных видах.

Задачи:

Образовательные:

углубить и систематизировать знания по всем разделам теоретико-методического испытания в объёме, превышающем базовую программу;

сформировать устойчивые навыки решения олимпиадных заданий всех типов (закрытая и открытая форма, установление соответствия, алгоритмические, на перечисление, задачи, кроссворды);

совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций, технико-тактических действий в спортивных играх, легкоатлетических упражнений и упражнений прикладной направленности.

Развивающие:

развивать физические качества до уровня, обеспечивающего максимальное проявление в соревновательных условиях;

развивать аналитическое мышление, умение декомпозировать олимпиадные задания и строить логические цепочки решения;

формировать способность к самостоятельной работе с олимпиадными материалами, самоанализу и коррекции собственных действий;

развивать исследовательские навыки (анализ видеоматериалов, статистики, сравнительный анализ техники).

Воспитательные:

воспитывать целеустремлённость, волю к победе, стрессоустойчивость в условиях соревновательной деятельности;

формировать культуру честной спортивной борьбы, уважение к сопернику и судьям;

воспитывать ответственность за собственный результат и умение работать в команде при групповых формах подготовки.

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное.

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 34 часа в год, 1 час в неделю.

Формы организации занятий: . Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке и в кабинете для теоретических занятий. Ввиду ограниченного количества аудиторных часов существенная часть отработки практических навыков и решения теоретических заданий выносится на самостоятельную работу (решение олимпиадных заданий прошлых лет, видеонализ, ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке).

2. Планируемые результаты

Личностные:

сформированность устойчивой мотивации к олимпиадному движению и саморазвитию;

способность к целеполаганию и рефлексии собственных результатов;

сформированность коммуникативной компетентности в соревновательной среде;

осознанное отношение к здоровью как к ресурсу достижения высоких спортивных результатов.

Метапредметные:

умение самостоятельно планировать индивидуальный образовательный маршрут подготовки к олимпиаде;

умение работать с олимпиадной информацией (анализ заданий, систематизация типовых ошибок, построение стратегии решения);

владение навыками самоконтроля, самооценки и коррекции двигательных действий на основе видеонализа;

способность к исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта.

Предметные:

Теоретико-методический тур:

свободное оперирование понятиями и терминами по всем 17 разделам теоретико-методического испытания: культурно-исторические основы физической культуры, олимпийское движение, основные понятия, педагогический характер физического воспитания, психолого-педагогические характеристики, теория и методика обучения двигательным действиям, теория и методика воспитания физических качеств, формы организации занятий, медико-биологические основы, адаптивная физическая культура, спортивно-оздоровительные системы, самоконтроль, методика решения частных задач, условия решения задач физического воспитания, профессионально-прикладная физическая культура, правила соревнований по видам спорта, антидопинговые правила;

уверенное решение заданий всех типов: закрытая форма, открытая форма, на соответствие, алгоритмические, на перечисление, кроссворды, задачи;

выполнение теоретико-методического тура в регламенте 45 минут с результатом не ниже 70% от максимума.

Практический тур — гимнастика:

выполнение обязательной акробатической комбинации в строгой последовательности с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд, без неоправданных пауз, динамично и слитно;

освоение элементов по возрастным группам: равновесия (фронтальное, переднее «ласточка»), стойки (на лопатках, на голове и руках), кувырки (вперёд, назад, прыжком, согнувшись), перевороты в сторону («колесо» — одно и два слитно), «мост» с поворотом кругом, прыжки вверх с поворотами на 180° и 360.

Практический тур — спортивные игры:

баскетбол: перемещения в стойке, ведение с изменением направления, передачи, броски после ведения и ловли, штрафной бросок — выполнение комплексного испытания с фиксацией времени;

волейбол: нижняя и верхняя прямая подача, верхняя и нижняя передача, приём мяча после подачи, нападающий удар, передача в зону № 3;

футбол: ведение змейкой и по дуге, удары по воротам верхом и низом, жонглирование — выполнение комплексного испытания с фиксацией времени.

Практический тур — лёгкая атлетика:

бег 60 м, 100 м, 500 м (девушки)/1000 м (юноши)

Практический тур — прикладная физическая культура:

преодоление полосы препятствий, челночный бег, перенос набивных мячей, прыжки через скакалку, стрельба из электронного оружия, подтягивание/отжимание.

3. Содержание программы

Программа состоит из трёх взаимосвязанных модулей: теоретико-методического (приблизительно 30% учебного времени), практического (приблизительно 60%) и психологического сопровождения (приблизительно 10%).

Модуль 1. Теоретико-методическая подготовка (10 часов)

Тема 1.1. Введение в олимпиадную подготовку одарённых детей (1 ч) Правила проведения теоретического и практического туров. Требования к оформлению бланков ответов.

Тема 1.2. Культурно-исторические основы физической культуры и олимпийского движения (1 ч) Зарождение и развитие Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена. Олимпийское движение в России и СССР. Выдающиеся отечественные спортсмены и олимпийские чемпионы.

Тема 1.3. Основные понятия и педагогические основы физической культуры (1 ч) Базовые понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенствование», «физическое упражнение», «физическая подготовка», «подготовленность», «двигательное действие», «двигательный навык», «двигательное умение».

Тема 1.4. Теория и методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств (2 ч) Основы теории и методики обучения двигательным действиям: этапы обучения, методы расчленённо-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряжённого воздействия. Основы теории и методики воспитания физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координированность и их разновидности.

Тема 1.5. Медико-биологические основы и самоконтроль (2 ч) Анатомия и физиология: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Жизненная ёмкость лёгких, индекс Руфье, индекс Генчи, ортостатическая проба. Адаптивная физическая культура.

Тема 1.6. Формы организации занятий, правила соревнований, антидопинг (1 ч) Формы организации занятий в физическом воспитании: урок, секция, самостоятельные занятия. Методика решения частных задач физического воспитания.

Тема 1.7. Практикум по решению олимпиадных заданий (2 ч) Отработка всех типов заданий: А — закрытая форма; Б — открытая форма; В — установление соответствия; Г — алгоритмические; Д — на перечисление; Е — кроссворды; Ж — задачи (расчётные, проблемные ситуации).

Модуль 2. Практическая подготовка (21 час)

Тема 2.1. Гимнастика с основами акробатики (6 ч)

равновесие на носках, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, прыжки вверх ноги врозь и прогнувшись, наклон вперёд.

равновесие на одной ноге (пятка не ниже 45°), кувырок вперёд в стойку на лопатках, сед углом, «мост» с поворотом кругом, переворот в сторону («колесо»), прыжок с поворотом на 180°.

переднее равновесие («ласточка»), кувырок вперёд прыжком, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, два «колеса» слитно, прыжок вверх с поворотом на 360°, стойка на голове и руках.

Отработка соединения элементов в комбинацию. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Чёткое начало и окончание. Тайминг — не более 1 минуты 15 секунд.

Тема 2.2. Спортивные игры (8 ч)

Баскетбол (3 ч):

перемещения в стойке баскетболиста (правым/левым боком, спиной вперёд), остановка в два шага и прыжком;

ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, ведение обегая фишки, ведение по дуге и кругу;

передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча;

бросок одной рукой после ведения и после ловли, штрафной бросок, бросок из трёхочковой зоны;

подбор мяча после броска;

комплексное испытание: последовательное выполнение технических приёмов с фиксацией времени.

Волейбол (3 ч):

нижняя и верхняя прямая подача;

верхняя и нижняя передача мяча;

приём мяча после подачи;

нападающий удар;

передача в зону № 3;

комплексное испытание: последовательное выполнение технических приёмов с фиксацией времени.

Футбол (2 ч):

ведение мяча змейкой и по дуге;

удары по воротам верхом и низом;

жонглирование;

комплексное испытание: последовательное выполнение технических приёмов с фиксацией времени.

Самостоятельная работа: отработка технических приёмов по индивидуальным планам, видеозапись для последующего анализа.

Тема 2.3. Лёгкая атлетика (5 ч)

бег 60 м и 100 м — старт, спринтерский бег по дистанции, финиширование (1 ч);

бег 500 м (девушки)/1000 м (юноши), 1500 м — тактика распределения сил (1 ч);

бег 3000 м — равномерный и переменный темп (1 ч);

прыжки в длину с разбега — техника отталкивания и приземления (1 ч);

прыжки в высоту с разбега — техника перешагивания/фосбюри-флоп; метание малого и набивного мяча (1 ч).

Самостоятельная работа: беговые тренировки по индивидуальному плану, отработка технических элементов прыжков и метаний.

Тема 2.4. Прикладная физическая культура (2 ч)

преодоление полосы препятствий, челночный бег (1 ч);

перенос набивных мячей, прыжки через скакалку, стрельба из электронного оружия, подтягивание/отжимание (1 ч).

Модуль 3. Психологическое сопровождение (3 часа)

Тема 3.1. Психологическая подготовка к соревновательной деятельности (2 ч) Способы регуляции эмоционального состояния перед выступлением. Управление предстартовым волнением. Техники концентрации внимания и визуализации успешного выступления. Психологический настрой на теоретико-методический и практический туры.

Тема 3.2. Целеполагание и рефлексия (1 ч) Постановка целей на олимпиадный сезон: краткосрочные и долгосрочные ориентиры. Анализ результатов выступлений: что получилось, что не получилось, коррекция плана. Работа с неудачами: конструктивное отношение к проигрышу.

Тематическое планирование

1	**Модуль 1. Теоретико-методическая подготовка**	**10**
1.1	Введение в олимпиадную подготовку	1
1.2	Культурно-исторические основы и олимпийское движение	1
1.3	Основные понятия и педагогические основы	1
1.4	Теория и методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств	2
1.5	Медико-биологические основы и самоконтроль	2
1.6	Формы организации занятий, правила соревнований, антидопинг	1
1.7	Практикум по решению олимпиадных заданий	2
2	**Модуль 2. Практическая подготовка**	**21**
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6
2.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	8

2.3	Лёгкая атлетика	5
2.4	Прикладная физическая культура	2
3	**Модуль 3. Психологическое сопровождение**	**3**
3.1	Психологическая подготовка к соревновательной деятельности	2
3.2	Целеполагание и рефлексия	1
	ИТОГО	**34**

Литература:

1. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1—11 классы. Учебно-методическое пособие"// Дрофа -2024.

2. Сорокин А.Б. ГТО. Мы продолжаем движение! //Цитата плюс-2023

3.Васильева Н.В., Колесникова М.Г., Попова Е.В. Урок физкультуры, как урок здоровья: учебно-методическое пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей физкультуры, методистов по физкультуре- СПб.;СПб АППО, 2024.-70 с.