

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Медногорска»**

Согласовано:

На заседании предметной кафедры

Протокол

№ 1 от «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Гимназия г. Медногорска»

Л.А Ремнева

приказ № 133 от 31.08 2020 года



Рабочая программа

Школьного спортивного клуба «Олимп»

«Спортивные игры»

на 2020-2025 учебный год

Возраст детей: 11-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:

Аблеева Н.И., учитель

физической культуры

Рысаев Р.Ф., учитель

физической культуры , высшая
квалификационной категории

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа ШСК «Олимп» в 5-11 классах составлена в соответствии

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

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2009 год);

- авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с программами УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

-с учебным планом МБОУ «Гимназия г. Медногорска».

Программа ШСК «Спортивные игры» направлена на спортивно-оздоровительную внеурочную деятельность и предназначена для обучающихся 5-11 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Целью клуба является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх-координации, ловкости, выносливости.
- научить играть в спортивные игры.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы ШСК

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

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 результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаяющего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях ШСК:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- участие в соревнованиях;

Содержание программы

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование:

Футбол

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика

нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Лепта

Основы техники и тактики игры, правила игры. Правильная хватка биты, способы игры Техника перемещений обучение ударам сверху, обучение ударам снизу. Перебежки. Приемы, позволяющие избежать осаливания. техники игроков «защиты» и «нападения». Общая физическая подготовка

Баскетбол.

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности (5 -11 класс).

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)	
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности
Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.
Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, лепту, баскетбол.	Изучают правила спортивных игр ,применяют их на практике.

Физическое совершенствование (68 ч)	
Футбол	
Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Волейбол	
Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Лапта	
Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики игры, правила игры. Правильная хватка биты, способы игры . Техника перемещений обучение ударам сверху, обучение ударам снизу. Перебежки. Приемы, позволяющие избежать осаливания. Техники игроков «защиты» и «нападения». Общая физическая подготовка.	Изучают историю возникновения русской лапты. Овладевают основными приёмами игры в лапту. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Баскетбол.	
Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Форма организации	Кол-во часов	Дата
	Футбол		16	
1	Техника передвижения.	Теор., Такт.	1	
2	Удары по мячу головой, ногой	Теор., Такт.	1	
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	Теор., Такт.	1	
4	Обманные движения.	Теор., Такт.	1	
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..	Теор., Такт.	1	
6	Техника игры вратаря	Теор., Такт.	1	
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	Теор., Такт.	1	
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	Теор., Такт.	1	
9	Тактика защиты.	Теор., Такт.	1	
10	Индивидуальные действия вратаря.	Теор., Такт.СФП	1	
11	Групповые действия.	Теор., Такт.	1	
12	Тактика игры вратаря	Теор., Такт.	1	

13-16	Учебная игра 5на5	Теор., Такт.	4	
17-20	Учебная игра 7на7	Такт., контроль	4	
	Волейбол		16	
21	Техника нападения. Действия без мяча.	Теор., Такт.	1	
22	Перемещения и стойки.	Теор., Такт.	1	
23	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	Теор., Такт. ОФП	1	
24	Передача на точность. Встречная передача.	Теор., Такт.	1	
25	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	Теор., Такт.СФП	1	
26	Подача сверху	Теор., Такт.	1	
27	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	Теор., Такт.	1	
28	Техника защиты. Блокирование.	Теор., Такт.	1	
29	Групповые действия игроков.	Теор., Такт. СФП	1	
30	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	Теор., Такт. ОФП	1	
31	Командные действия. Прием подач.	Теор., Такт.	1	
32	Расположение игроков при приеме	Теор., Такт.	1	
33-36	Контрольные игры и соревнования.	Контроль, соревнования	4	
	Лапта		18	
37	Основы техники и тактики игры.	Теор., Такт.	1	
38	Правильная хватка биты, способы игры	Теор., Такт.	1	
39	Техника перемещений.	Теор., Такт.	1	
40	Тренировка упражнений с битой	Теор., Такт. СФП	1	
41	Изучение ударов.	Теор., Такт.	1	
42	Перебежки. Осаливание	Теор., Такт. СФП	1	
43	Тренировка ударов справа и слева.	Теор., Такт.	1	
44	Далёкий удар с замаха сверху.	Теор., Такт.	1	
45	Сочетание ударов.	Теор., Такт.	1	
46	Правила игры и расстановка.	Теор., Такт.	1	
47	Свободная игра. Игра на счет.	Теор., Такт.	1	
48	Соревнования.	Соревнования	1	
49	Общая физическая подготовка	Теор., Такт. ОФП	1	

50-55	Контрольные упражнения	Контроль	5	
	Баскетбол.		18	
51	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	Теор., Такт.	1	
52	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	Теор., Такт.	1	
53	Техника нападения.	Теор., Такт.СФП	1	
54	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	Теор., Такт.	1	
55	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	Теор., Такт.	1	
56	Броски мяча двумя руками с места.	Теор., Такт.	1	
57	Штрафной бросок	Теор., Такт.	1	
58	Бросок с трех очковой линии.	Теор., Такт.	1	
59	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Теор., Такт. СФП	1	
60	Ведение мяча с изменением скорости.	Теор., Такт.	1	
61	Обманные движения.	Теор., Такт.	1	
62	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	Теор., Такт.	1	
63	Взаимодействие игроков с заслонами.	Теор., Такт.	1	
64-68	Групповые действия. Учебная игра	Такт. Контроль	5	
ИТОГО:			68	