


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХЛЕБОРОБНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 О.В.Комбарова
« 28 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ Хлеборобная СОШ №5
 О.В.Мирошникова
Приказ № 70 от « 28 » августа 2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию
Спортивный «Олимп»
спортивно - оздоровительное направление
(указать кружок и направление)

Класс: 3-11 класс

Количество часов: 276

Руководитель кружка: Веселков Сергей Владимирович

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка.

Программа кружковой деятельности «Олимп» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 8-10 классы – М.: «Просвещение», 2017 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 14-17 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 1 год с проведением занятий 2 раз в неделю. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;

- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

1. Содержание программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

1. Приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
2. Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.
3. Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностными результатами программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

- Познавательные УУД:
 - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
 - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
 - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
 - управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
 - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Планируемый результат:

- у учащихся выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающиеся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются соревнования.

Методические рекомендации.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

2. Распределение часов по годам обучения

№	Разделы	Кол-во часов
1	Футбол.	1.09 – 27.10
2	Волейбол.	30.10 – 09.02
3	Футбол.	12.02 -28.05
	Итого:	276

Учебно-тематический план.

№	Дата проведения	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час	Характеристика деятельности обучающихся
		1. Футбол.	34	
1	01.09	Правила ТБ. История футбола.	2	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. 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 и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	04.09	Основные правила игры в футбол.	2	
3	08.09	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2	
4-5	11.09 15.09	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2 2	
6-7	18.09 22.09	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	4	
8-9	25.09 29. 09	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	4	
10-11	02.10 06.10	Позиционные нападения без изменения позиций	4	

		игроков.		
12-13-14	09.10 13.10 16.10	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	6	
15-16-17	20.10 23.10 27.10	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	6	
		2. Волейбол.	48	
1	30.10	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	2	Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных 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 и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2-3	10.11 13.11	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	4	
4-5-6	17.11 20.11 24.11	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	6	
7-8	27.11 01.12	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	4	
9-10	04.12 08.12	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	4	
11-12	11.12 15.12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	4	
13-14	18.12 22.12	Комбинации: приём, передача, удар.	4	
15-	25.12	Позиционное нападение без	6	

16-17	12.01 15.01	изменения позиций игроков (6:0).		
18-19	19.01 22.01	Тактика свободного нападения.	4	
20-21	26.01 29.01	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	4	
22- 23-24	2.02 5.02 9.02	Игра по правилам	6	
		Футбол. 56		
1-2-3	12.02 16.02 19.02	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	6	Овладевают основными приёмами игры в футбол.
4-5	26.02 2.03	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
6-7-8	5.03 9.03 12.03	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	6	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
9-10- 11	16.03 19.03 30.03	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	6	Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
12- 13-14	02.04 6.04 9.04	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	6	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
15- 16-17	13.04 16.04 20.04	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	6	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
18-	23.04	Игра по упрощённым	6	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.

19-20	27.04 30.04	правилам мини-футбола.		Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
21-22-23	4.05 7.05 11.05	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	6	Овладевают основными приёмами игры в футбол
24-25	14.05 18.05	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	4	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26-27	21.05 25.05 28.05	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	6	Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

3. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные щиты)

1. Мячи: футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
8. Рулетка измерительная.
9. Сетка для переноса и хранения мячей.
10. Волейбольная сетка универсальная.
11. Сетка волейбольная.
12. Мяч малый (теннисный) для метания.
13. Гранаты для метания (500г, 700г).