

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Щетинская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей-предметников
руководитель ШМО
 Долженкова Г.А.
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Е.В. Григорова
«04» сентября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Олимп»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Углицкий Геннадий Геннадиевич
учитель физической культуры

Щетинка 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Олимп» разработана в соответствии с:

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

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;

-ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);

-ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);

Уставом МБОУ «Щетинская основная общеобразовательная школа» Курского района Курской области (далее – Школа);

-Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в школе.

- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, учебных модулей, в том числе внеурочной деятельности.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки :

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Олимп» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Олимп» предназначена для обучающихся 5 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

5 класс

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 исключаящего 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 внеурочной деятельности:

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|--|--|--|---|
| 1.Самоопределение 2.Смыслообразование | 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Тематическое планирование

| № п/п | Тематические блоки, темы | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------|------------------------------------|--------------|--------------------------|--|
| Баскетбол | | 12 | | |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | 2 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf |
| 2 | Остановка «прыжком» | 1 | Практические занятия | http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 3 | Остановка «В два шага» | 1 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 4 | Передачи мяча | 1 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 5 | Ловля мяча | 1 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 6 | Ведение мяча | 1 | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |
| 7 | Броски в кольцо | | Практические занятия | https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf |

| | | | | |
|-----------------|--|-----------|----------------------|---|
| | | 1 | | |
| 8 | Подвижные игры | 4 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры |
| Волейбол | | 12 | | |
| 9 | Перемещения | 2 | Практические занятия | http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html ; https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-9pXXmc&index=5 |
| 10 | Передача | 3 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html |
| 11 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html |
| 12 | Прием мяча | 2 | Практические занятия | https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html |
| 13 | Подвижные игры и эстафеты | 3 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры ; https://urok.1sept.ru/articles/650949 ; https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html |

| Футбол | | 10 | | |
|---------------|--|-----------|----------------------|--|
| 14 | Стойки и перемещения | 1 | Практические занятия | https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html |
| 15 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | 1 | Практические занятия | https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html |
| 16 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 1 | Практические занятия | https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html |
| 17 | Передачи мяча | 3 | Практические занятия | https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html |
| 18 | Подвижные игры | 4 | Практические занятия | https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания_спортивные_игры |
| Итого | | 34 | | |

Поурочное планирование

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата | | Виды и формы контроля |
|-------------------------|--|--------------|------|------|-----------------------------|
| | | | план | факт | |
| <i>Баскетбол</i> | | | | | |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | 2 | | | Практическая работа; |
| 2 | Остановка «прыжком» | 1 | | | Практическая работа; |
| 3 | Остановка «В два шага» | 1 | | | Практическая работа; |
| 4 | Передачи мяча | 1 | | | Практическая работа; |
| 5 | Ловля мяча | 1 | | | Практическая работа; |
| 6 | Ведение мяча | 1 | | | Практическая работа; |
| 7 | Броски в кольцо | 1 | | | Практическая работа; |
| 8 | Подвижные игры | 4 | | | Практическая работа; |
| <i>Волейбол</i> | | | | | |
| 9 | Перемещения | 2 | | | Практическая работа; |
| 10 | Передача | 3 | | | Практическая работа; |
| 11 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 2 | | | Практическая работа; |
| 12 | Прием мяча | 2 | | | Практическая работа; |
| 13 | Подвижные игры и эстафеты | 3 | | | Практическая работа; |
| <i>Футбол</i> | | | | | |

| | | | | | |
|-------|--|----|--|--|----------------------|
| 14 | Стойки и перемещения | 1 | | | Практическая работа; |
| 15 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | 1 | | | Практическая работа; |
| 16 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 1 | | | Практическая работа; |
| 17 | Передачи мяча | 3 | | | Практическая работа; |
| 18 | Подвижные игры | 4 | | | Практическая работа; |
| Итого | | 34 | | | |

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9кл.: пособие для учителей образоват организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г

4.Физическая культура Методические рекомендации

М.Я.Виленский,В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского

М.:Просвещение,2014г

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

лыжи, мячи, маты, канат, степы, эстафетная палочка, гимнастическое бревно, козел, шведская стенка