

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гашунская средняя общеобразовательная школа №4

«Утверждаю»  
Приказ от 27.08.2021 г. № 108  
Директор ОО:   
Мищенко Л.Ю.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«ОЛИМПИК»**

Название: Спортивная подготовка и физическое воспитание

Классы: 5-9

Количество часов: 70

Сроки реализации: 2021-2022 учебный год

Учитель: Бессарабов Игорь Дмитриевич

п. Байков

2021г.

## Пояснительная записка

Нормативные акты и учебно-методические документы:

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования – Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 с изменениями на 31.12.2015 № 1577.
2. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Гашунской СОШ № 4 на 2021-2022 учебный год ( Приказ от 18.08.2021 № 110)
3. УМК: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012).

Данная программа составлена на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» ст. 48 п.1 ( с изменениями на 02.07.2021 г);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС « Об образовании в Ростовской области» ( с изменениями на 06.11.2020 г);
3. Письма Министерства просвещения РФ от 0.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
4. Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин модулей, курсов внеурочной деятельности. ( Приказ по МБОУ Гашунской СОШ № 4 от 18.08.2021 № 109);
5. Положения об организации внеурочной деятельности в МБОУ Гашунской СОШ № 4 (Приказ от 17.08.2020 № 98)

Данная программа разработана для реализации в 5-9 классах. Внеклассное и общешкольное направление физического воспитания входят в систему внеурочных занятий физическими упражнениями и направлены на решение педагогических задач. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В учебном плане школы на уроках физической культуры отводится ограниченное количество времени. Поэтому для физического совершенствования и спортивной подготовки широко используют

разнообразные внеурочные формы занятий. Важным в решении задач физического воспитания является обучение умениям самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями и формировать личностный двигательный режим. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей  
по спортивно-оздоровительному направлению  
внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

**1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном

влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- пропаганда здорового образа жизни;

- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

## **Место воспитательного курса**

На основании годового календарного учебного графика на 2020-2021 учебный год на изучение курса «Спортивная подготовка и физическое воспитание» приходится 70 часов.

Формы организации процесса внеурочной деятельности «Спортивная подготовка и физическое воспитание»: очная, с применением дистанционных образовательных технологий в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Универсальными компетенциями** обучающихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание программы

Разделы, темы	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Формы работы
Легкая атлетика	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. Строевые упражнения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Беговые упр . Бег 6 мин</p> <p>Подтягивание. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин</p>	<p>Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты</p>
Волейбол	<p>Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у) . Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча снизу. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Спец. беговые, на месте. Нижняя прямая, боковая подача.</p>	<p>Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты</p>
Баскетбол	<p>Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3 Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. . Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо.</p>	<p>Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты</p>
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).</p>	<p>Теоретическая часть: беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций; практическая часть: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты</p>



	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
--	--	--

## Тематическое планирование

### Группа ОФП


№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	16
3.	Волейбол	25
4.	Баскетбол	25
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	70


### Календарно – тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1 2 3	<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	3	23.11.21 24.11.21 25.11.21	
4 5 6	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	3	30.11.21 01.12.21 02.12.21	
7 8	<b>Легкая атлетика</b>	Беговые упр. Бег 6 мин. Эстафетный бег. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	2	07.12.21 08.12.21	
9 10	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	09.12.21 14.12.21	
11 12 13	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	3	15.12.21 16.12.21 21.12.21	
14 15 16	<b>Баскетбол</b>	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	3	22.12.21 23.12.21 24.12.21	
17 18 19	<b>Баскетбол</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	3	11.01.22 12.01.22 13.01.22	
20 21 22	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	3	18.01.22 19.01.22	

				20.01.22	
23 24 25 26	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	4	25.01.22 26.01.22 27.01.22 01.02.22	
27 28 29	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	3	02.02.22 03.02.22 08.02.22	
30 31 32 33	<b>Баскетбол</b>	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	4	09.02.22 10.02.22 11.02.22 15.02.22	
34 35	<b>Волейбол</b>	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	2	16.02.22 17.02.22	
36 37 38	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	18.02.22 01.03.22 02.03.22	
39 40 41	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу работа через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	04.03.22 10.03.22 11.03.22	
42 43 44	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу работа через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола	3	15.03.22 16.03.22 17.03.22	
45 46 47	<b>Волейбол</b>	Передача мяча, прием мяча снизу. Техника выполнения верхней прямой подачи. Работа через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола	3	18.03.22 22.03.22 23.03.22	
48 49 50 51	<b>Волейбол</b>	Спец. Беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя боковая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра по упрощённым правилам.	4	05.04.22 06.04.22 07.04.22 12.04.22	
52 53 54	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху, верхняя прямая подача. Тактические действия в игре. Учебная игра по упрощённым правилам.	3	13.04.22 14.04.22 19.04.22	
55 56 57 58	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху, подачи мяча. Сочетание тактико-технических действий в учебной игре по упрощённым правилам.	4	20.04.22 21.04.22 22.04.22 26.04.22	
69 60	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	2	27.04.22 28.04.22	
61 62	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	2	04.05.22 05.05.22	
63 64	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных	2	11.05.22 12.05.22	

		качеств. Эстафета.			
65	<b>Легкая атлетика</b>	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин.	3	17.05.22	
66		Поднимание туловища. Челночный бег.		18.05.22	
67		Подтягивание.		19.05.22	
68	<b>Легкая атлетика</b>	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин.	3	24.05.22	
69		Поднимание туловища. Челночный бег.		26.05.22	
70		Подтягивание.		27.05.22	

Согласовано по  
 протоколу заседания  
 методического объединения  
 учителей – предметников  
 гуманитарного цикла  
 МБОУ Гашунской СОШ № 4  
 от 19.11.2021 года № 3  
 Руководитель МО  Бессарабова Л.В

Согласовано  
 Заместитель директора по УР  
 Нечаева Л.В.

22.11.2021 года.