

МБОУ «СОШ с. Привольное Ровенского муниципального района  
Саратовской области»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
МБОУ СОШ с. Привольное

 /Шек Т.С./

Протокол № 1 «26» августа 2022 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ с. Привольное  
Порошина Л.И./  
Приказ № от «27» августа 2022 г.



**Рабочая программа**  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления:  
легкая атлетика и спортивные игры  
**«Спортивный клуб «Олимпионик»**  
**Джармухамбетова**  
**Бауржана Жианшановича,**  
учителя первой категории

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
« » августа 2022 г

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивного клуба «Олимпиевик» по внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительное направление. Программа составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программой МБОУ СОШ с. Привольное.

Программа спортивного клуба «Олимпиевик» (далее Программа) станет средством, эффективно влияющим на достижение заявленной цели. **Направлена** на решение задач по укреплению здоровья учащихся, на их физическое совершенствование, на подготовку школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий, а так же развитие основных физических качеств.

**Актуальность.** Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек.

В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

### **Отличительные особенности.**

Программа предполагает использование совершенствования навыков игры в баскетбол, тренировок и развития в сфере легкой атлетики, спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в коллективе сверстников, заботиться о своем здоровье.

В **основе принципов** создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей **6, 9 классов**. В учебные группы зачисляются учащиеся данной категории общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий спортом. Набор производится до 1 сентября текущего года.

**Срок освоения** программы составляет **1 год**. Объем программы – 35 часов.

**Режим занятий.** Продолжительность учебного года 34 недели по 2 часа в неделю. Занятия длятся 45 минут с перерывом в 10 минут

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся 6 и 9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение «школой движений»;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

- совершенствование тактики, техники игры в баскетбол, подготовка детей для участие в соревнованиях по баскетболу различного уровней.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

включает в себя:

- *подвижные игры*. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- *легкоатлетические упражнения*. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.
- *тактика, тактические действия в игре баскетбол*. Элементы баскетбола.

В данной программе использованы следующие **методы и формы обучения**:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Темы	Кол-во часов	Инвентарь
	план	факт			
1-2	05.09 8.09		Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	2	мячи
3-4	13.09 15.09		Освоение навыков ведения. Ведение мяча. Кроссовая подготовка	2	мячи
5-6	20.09 22.09		Футбол. Ведение мяча со сменой ног. Кросс 1000м.	2	мячи
7-8	27.09 29.09		Ведение мяча. Бег 60 и 100. Учебная игра.	2	мячи
9-10	4.10 6.09		Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи, стойки
11-12	11.10 13.10		Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи, стойки
13-14	18.10 20.10		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
15-16	25.10 27.09		Передача одной рукой. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
17-18	8.11 10.11		Передача от пола. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
19-20	15.11 17.11		Игры в передачах. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
21-22	22.11 24.11		Игра «10 передач». Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
23-24	29.11 1.12		Игра «собачка». Учебная игра.	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
25-26	6.12 8.12		Броски с места. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
27-28	13.12 15.12		Броски с места. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
29-30	17.12 20.12		Броски в прыжке. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
31-	22.12		Броски в прыжке. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи

32	27.12		игра.		
33-34	10.01 12.01		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
35-36	17.01 19.01		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
37-38	24.01 27.01		Игры в бросках. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
39-40	31.01 2.02		Эстафеты с элементами баскетбола.	2	Баскетбольные мячи
41-42	7.02 9.02		Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
43-44	14.02 16.02		Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
45-46	21.02 28.02		Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
47-48	02.03 7.03		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
49-50	14.03 16.03		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
51-52	21.03 23.03		Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
53-54	04.04 6.04		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	2	Баскетбольные мячи
55-56	11.04 13.04		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	2	Баскетбольные мячи
57-58	18.04 20.04		Ведение, передача, бросок. Учебная игра. Кросс 2000м.	2	мячи
59-60	25.04 27.04		Ведение, передача, бросок. Учебная игра. Сдача норм ГТО.	2	мячи
61-62	29.04 2.05		Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. Сдача норм ГТО.	2	мячи
63-64	04.05 11.05		Спринтерский бег. Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	2	мячи

65-66	16.05 18.05		Эстафеты с элементами баскетбола. Кросс 3000м.	2	мячи
67-68	23.05 30.05		Соревнование. Итоговая игра	2	мячи

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p>Знать и иметь представление:</p> <p>Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <p>о способах и особенностях движений и передвижений человека, об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</p> <p>о физических качествах об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</p> <p>о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах</p>	<p>Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</p> <p>вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>организовывать и проводить самостоятельные занятия;</p> <p>уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</p>	<p>компетентности</p> <p>здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;</p> <p>компетентности</p> <p>интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний;</p> <p>компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач;</p> <p>нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность</p>

его предупреждения.		
---------------------	--	--

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт.
- 2.Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988.
- 3.Нумакова П.А., Мещерянин И.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
- 4.Основы спортивные игры. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г
- 5.Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
- 6.Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
- 7.Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
8. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
- 9.Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
- 10.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г