

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Школьный спортивный клуб «Олимп»»**

Возрастная категория – 11-15 лет  
Общий объем – 34 часов

Автор – составитель  
Капусткина Ю.А

## Пояснительная записка

<b>Нормативно-правовая база</b>	<p>Рабочая программа курса по дополнительной общепрофессиональной подготовке Школьный спортивный клуб «Олимп» составлена на основе следующих нормативных документов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)</li><li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;</li><li>3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;</li><li>4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);</li></ol>
<b>Направленность программы курса дополнительной общепрофессиональной подготовки</b>	<p>Данная программа дополнительной общепрофессиональной подготовки имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 часа (по 1 часу в неделю). Курс предназначен для учащихся 5-9 классов</p>
<b>Цель программы</b>	<p>Целью курса по дополнительной общепрофессиональной подготовке является создание условий для увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.</p>
<b>Задачи программы</b>	<p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;</li><li>сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;</li><li>создать условия для проявления чувства коллективизма;</li><li>систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.</li></ul> <p>развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;</p> <p>-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.</p>

## Общая характеристика курса ДОП

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса ШСК «Олимп» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 5-9 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014

### Основное содержание курса

Срок реализации программы дополнительной общепрофессиональной подготовки 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю .

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10

2.	Подвижные игры	10
3.	Спортивные игры	14
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ДОП**

Содержание программы дополнительной общепрофессиональной подготовки «Спорт – это жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

#### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Планируемые результаты изучения курса ДОП**

В результате освоения программного материала ШСК «Олимп» учащиеся :

**получат представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

**будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

**Ожидаемый результат**

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к

подвижным и спортивным играм.

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности*, необходимые материалы	Количество часов	План	Факт	корректировка
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>						
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>	1			
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики. <i>Свисток, секундомер</i>	1			
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1			
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1			
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1			
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1			
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1			
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, теннисные мячи, обручи</i>	1			
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
10.	Круговая тренировка	Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалка, мячи</i>	1			

<b>Подвижные игры 10 часов.</b>						
11.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i>	1			
12.	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>				
13.	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1			
14.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>				
15.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
16.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастическая палка</i>	1			
17.	ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастические палки</i>	1			
18.	ОРУ. Перестрелка	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
19.	ОРУ. Пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
20.	ОРУ. Пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1			
<b>Спортивные игры (14 часов)</b>						
21.	Техника безопасности на <b>волейболе</b> . Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1			
22.	Техника приёма мяча в парах, в	Совершенствуют передачи и приемы мячей,	1			

	четвёрках.	взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ <i>Свисток, волейбольные мячи</i>				
23.	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>				
24.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1			
25.	Нападающий удар.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1			
26.	Техника нападения у сетки.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1			
27.	Тактика игры в защите	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1			
28.	Техника безопасности на <i>баскетболе</i> . Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1			
29.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1			
30.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1			
31.	Броски мяча с места и в движении.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1			
32.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1			
33.	Подстраховка. Выбивание мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1			
34.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1			

# Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

## 1. Учебно-методическая литература:

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
- В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

## 2. Технические средства обучения

- 2.1. Мультимедийный центр
- 2.2. Компьютер
- 2.3. Учебные кинофильмы
- 2.4. Аудиозаписи

## 3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- 3.1. Мяч малый (теннисный)
- 3.2. Палка гимнастическая
- 3.3. Обруч гимнастический
- 3.4. Корзина для переноски мячей
- 3.5. Конусы
- Подвижные и спортивные игры*
- 3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные
- 3.7. Стойки волейбольные универсальные
- 3.8. Сетка волейбольная
- 3.9. Табло перекидное
- 3.10. Свисток
- 3.11. Скакалки
- 3.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 3.13. Компрессор для накачивания мячей
- 3.14. Легкий резиновый мяч
- 3.15. Кубики
- Измерительные приборы*
- 3.16. Секундомер
- Измерительная рулетка

