

РАССМОТРЕНА

на заседании МО
Протокол № 1
от « 28 » 08 2020 г.

ПРОВЕРЕНА

заместителем директора
по УВР Д.С.
С.М.Дорожко
от « 31 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ №7 г. Кинеля
Т.Н.Титова
Приказ № 341-02
от « 01 » 09 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивный клуб «Олимп»

(наименование учебного курса, предмета)

5-9

(класс)

- 5 класс– 1 час в неделю, 34 часа в год
- 6 класс– 1 час в неделю, 34 часа в год
- 7 класс– 1 час в неделю, 34 часа в год
- 8 класс– 1 час в неделю, 34 часа в год
- 9 класс– 1 час в неделю, 34 часа в год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного клуба «Олимп» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утверждённому приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. N1897 (ред. от 31.12.2015 г.).

Программа разработана на основе:

1. Рабочей программы «Физическая культура» 5-9 классов В.И. Лях, Издательство, М.: - Просвещение, 2019 г.

2. ООП ООО ГБОУ СОШ № 7 г.Кинеля.

Цель программы внеурочной деятельности «Олимп»:

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

Основными задачами спортивного клуба «Олимп» являются:

- 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.

Общая характеристика учебного курса:

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа спортивно-оздоровительного воспитания и развития обучающихся на ступени основного общего образования чрезвычайно целесообразна, потому что является ориентиром для формирования социальной и семейной культуры и базовых национальных ценностей, приведённых в Концепции: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, личность, традиционные религии, природа, человечество.

Оздоровление ребёнка тесно интегрируется с другими направлениями, осуществляется взаимосвязь нескольких видов деятельности: игровой, познавательной,

развлекательной , туристско-краеведческой. Этот вид деятельности доступен каждому и особенных талантов и специальных громоздких затрат не требует.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах , отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 час в неделю в 5-9 классах, 34 часа в год в каждом классе, 170 часов за весь курс обучения.

Предполагаемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты:

- формирование личности, способной ориентироваться в обществе;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- проявлять инициативу в совместной деятельности;
- умение оценивать свои знания и знания учащихся;
- брать на себя инициативу в организации совместной деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения - учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД

- передавать информацию, как ориентир к действию;
- использовать различные источники информации;
- развитие познавательных навыков;
- умение наблюдать, анализировать;
- умение ставить задачи и получать необходимый результат;
- использовать различные источники информации;
- развитие познавательных навыков;
- планировать свою деятельность под руководством учителя;
- работать в соответствии с поставленной учебной задачей.

Коммуникативные УУД

- проявлять инициативу в сотрудничестве;
- использовать знания в повседневной жизни;
- аргументировать собственную позицию;
- умение работать в группе;
- проявлять инициативу в совместной деятельности;
- контролировать результат;
- воспитание уважения к географическому прошлому своей страны;
- бережного отношения к памятникам природы и культуры;
- формирование личности, способной ориентироваться в обществе;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- проявлять инициативу в совместной деятельности;
- умение оценивать свои знания и знания учащихся;
- брать на себя инициативу в организации совместной деятельности.

Формы контроля: тестирование, зачёт.

Содержание курса:

Знания о физической культуре:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике

безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	6
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Обще развивающие упражнения. Бег с высокого старта.	1
1.2	Прыжки в длину с места.	1
1.3	Прыжок в длину с разбега.	1
1.4	Метание теннисного мяча на дальность.	1
1.5	Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров.	1
1.6	Бег на выносливость 1 километр.	1
2	Баскетбол	10
2.1	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча, передача мяча двумя руками в парах.	1

2.2	Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком.	1
2.3	Бросок мяча в кольцо.	1
2.4	Бросок мяча в кольцо. Правила игры.	1
2.5	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
2.6	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры.	1
2.7	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры.	1
2.8	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры.	1
2.9	Взаимодействие игроков на площадке.	1
2.10	Взаимодействие игроков на площадке.	1
3	Волейбол	10
3.1	Техника безопасности по волейболу.	1
3.2	Правила игры в волейбол.	1
3.3	Правила игры в волейбол.	1
3.4	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
3.5	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.6	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.7	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.8	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.9	Подача и прием мяча.	1
3.10	Подача и прием мяча.	1
4	Гимнастика	8
4.1	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
4.2	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	1
4.3	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	1
4.4	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	1
4.5	Упражнение в равновесии, кувырок назад.	1
4.6	Упражнение в равновесии, кувырок назад.	1
4.7	Прыжки через гимнастического козла.	1
4.8	Прыжки через гимнастического козла.	1
	Итого	34 часа

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Обще развивающие упражнения. Бег с высокого старта.	1
1.2	История развития легкой атлетике в России.	1
1.3	Прыжок в длину с разбега.	1
1.4	Метание теннисного мяча на дальность.	1
1.5	Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров.	1
1.6	Бег на выносливость 1 километр.	1
1.7	Прыжки в высоту.	1
1.8	Прыжки в высоту.	1

1.9	Челночный бег.	1
1.10	Челночный бег.	1
2	Баскетбол	8
2.1	Инструктаж по технике безопасности.. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча, передача мяча двумя руками в парах.	1
2.2	Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком.	1
2.3	Бросок мяча в кольцо.	1
2.4	Бросок мяча в кольцо. Правила игры.	1
2.5	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
2.6	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры.	1
2.7	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры.	1
2.8	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры. Взаимодействие игроков на площадке.	1
3	Волейбол	6
3.1	Техника безопасности по волейболу.	1
3.2	Правила игры в волейбол.	1
3.3	Правила игры в волейбол. Поддача и прием мяча.	1
3.4	Правила игры в волейбол. Поддача и прием мяча. Учебная игра.	1
3.5	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.6	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
4	Гимнастика	10
4.1	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
4.2	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	1
4.3	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	1
4.4	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	1
4.5	Упражнение в равновесии, кувырок назад.	1
4.6	Упражнение в равновесии, кувырок назад.	1
4.7	Прыжки через гимнастического козла.	1
4.8	Прыжки через гимнастического козла.	1
4.9	Прыжки через гимнастического козла. Упражнение в равновесии, кувырок назад.	1
4.10	Прыжки через гимнастического козла. Упражнение в равновесии, кувырок назад.	1
	Итого	34 часа

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	14
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Обще развивающие упражнения. Бег с высокого старта.	1
1.2	Обще развивающие упражнения. Бег с высокого старта. Бег с низкого старта.	1
1.3	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1

1.4	Метание гранаты на дальность.	1
1.5	Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров.	1
1.6	Бег на выносливость 1 километр.	1
1.7	Прыжки в высоту.	1
1.8	Прыжки в высоту.	1
1.9	Челночный бег. Бег по пересеченной местности.	1
1.10	Челночный бег. Бег по пересеченной местности.	1
1.11	История развития легкой атлетике.	1
1.12	Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1
1.13	Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1
1.14	Бег 2 километра.	1
2	Баскетбол	6
2.1	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча, передача мяча двумя руками в парах.	1
2.2	Ведение мяча на месте, в движении. Правила соревнований по баскетболу.	1
2.3	Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо со штрафной линии. Правила соревнований по баскетболу.	1
2.4	Бросок мяча в кольцо. Правила игры.	1
2.5	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
2.6	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры.	1
3	Волейбол	10
3.1	Техника безопасности по волейболу.	1
3.2	Правила игры в волейбол.	1
3.3	Правила игры в волейбол. Поддача и прием мяча.	1
3.4	Правила игры в волейбол. Поддача и прием мяча. Учебная игра.	1
3.5	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.6	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.7	История возникновения волейбола.	1
3.8	История возникновения волейбола. Учебная игра в три действия.	1
3.9	Учебная игра в три действия.	1
3.10	Приемы и поддачи мяча способом «сверху»	1
4	Гимнастика	4
4.1	Инструктаж по ТБ. Правила проведения соревнований по гимнастике.	1
4.2	Стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на одной ноге –равновесие.	1
4.3	Стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на одной ноге –равновесие.	1
4.4	Соединение всех пройденных элементов в одну цепочку.	1
	Итого	34 часа

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	14
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Обще развивающие упражнения. Бег с высокого старта.	1

1.2	Обще развивающие упражнения. Бег с высокого старта. Бег с низкого старта.	1
1.3	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
1.4	Метание гранаты на дальность.	1
1.5	Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров.	1
1.6	Бег на выносливость 3 километра.	1
1.7	Прыжки в высоту.	1
1.8	Прыжки в высоту.	1
1.9	Челночный бег. Бег по пересеченной местности.	1
1.10	Челночный бег. Бег по пересеченной местности.	1
1.11	История развития легкой атлетике.	1
1.12	Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1
1.13	Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1
1.14	Бег 3 километра.	1
2	Баскетбол	10
2.1	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча, передача мяча двумя руками в парах.	1
2.2	Ведение мяча на месте, в движении. Правила соревнований по баскетболу.	1
2.3	Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо со штрафной линии. Правила соревнований по баскетболу. Жестикуляция судьи.	1
2.4	Бросок мяча в кольцо. Правила игры. Жестикуляция судьи.	1
2.5	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
2.6	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры.	1
2.7	Учебная игра с применением всех правил.	1
2.8	Учебная игра с применением всех правил. Судейство.	1
2.9	Учебная игра с применением всех правил. Судейство.	1
2.10	Тренировочная игра способом «в три передачи».	1
3	Волейбол	6
3.1	Техника безопасности по волейболу.	1
3.2	Правила игры в волейбол. Поддача и прием мяча.	1
3.3	Правила игры в волейбол. Поддача и прием мяча. Учебная игра.	1
3.4	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.5	Учебная игра способом «в три действия».	1
3.6	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
4	Гимнастика	4
4.1	Инструктаж по ТБ. Правила проведения соревнований по гимнастике.	1
4.2	Стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на одной ноге –равновесие.	1
4.3	Стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на одной ноге –равновесие.	1
4.4	Соединение всех пройденных элементов в одну цепочку.	1
	Итого	34 часа

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
-------	------------------------	------------------

1	Легкая атлетика	14
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Обще развивающие упражнения. Бег с высокого старта.	1
1.2	Обще развивающие упражнения. Бег с высокого старта. Бег с низкого старта.	1
1.3	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
1.4	Метание гранаты на дальность.	1
1.5	Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров.	1
1.6	Бег на скорость 3 километра.	1
1.7	Прыжки в высоту.	1
1.8	Прыжки в высоту.	1
1.9	Челночный бег. Бег по пересеченной местности.	1
1.10	Челночный бег. Бег по пересеченной местности.	1
1.11	История развития легкой атлетике.	1
1.12	Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1
1.13	Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1
1.14	Бег на скорость 3 километра.	1
2	Баскетбол	10
2.1	Инструктаж по технике безопасности.. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча, передача мяча двумя руками в парах.	1
2.2	Ведение мяча на месте, в движении. Правила соревнований по баскетболу.	1
2.3	Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо со штрафной линии. Правила соревнований по баскетболу. Жестикуляция судьи.	1
2.4	Бросок мяча в кольцо. Правила игры. Жестикуляция судьи.	1
2.5	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
2.6	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Правила игры.	1
2.7	Учебная игра с применением всех правил.	1
2.8	Учебная игра с применением всех правил. Судейство.	1
2.9	Учебная игра с применением всех правил. Судейство.	1
2.10	Тренировочная игра способом «в три передачи».	1
3	Волейбол	6
3.1	Техника безопасности по волейболу.	1
3.2	Правила игры в волейбол. Поддача и прием мяча.	1
3.3	Правила игры в волейбол. Поддача и прием мяча. Учебная игра.	1
3.4	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
3.5	Учебная игра способом « в три действия».	1
3.6	Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	1
4	Гимнастика	4
4.1	Инструктаж по ТБ. Правила проведения соревнований по гимнастике.	1
4.2	Стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на одной ноге –равновесие.	1
4.3	Стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на одной ноге –равновесие.	1
4.4	Соединение всех пройденных элементов в одну цепочку.	1
	Итого	34 часа