

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области

« Утверждаю »
Директор школы Бурачек О.В.



Принято на заседании методического
совета ГБОУ СОШ № 9 г. Кинеля
Протокол № 5 от « 30 » 06 2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Школьный спортивный клуб « Каисса »

Кружок «Олимпиец».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: учитель Жирова Е.Ю.

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов: .

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. 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. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи программы:

Программа 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 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.

РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цели и задачи предмета в 2020/2021 учебном году

Цели:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 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;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты:

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы учащиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами
- судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Универсальными компетенциями учащихся 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 учащимися 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 учащимися 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 учащимися 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.

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, техника старта и финиша, дыхание. Техника выполнения бега на дистанции.

Прыжки. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков.

Метание. Техника выполнения: с места, с укороченного разбега.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Акробатические элементы (кувырки, стойки, мост).

Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка.

Лазание. Общие правила для лазания.

Опорный прыжок. Выполнение.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Подсчёт ЧСС.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для пояса верхних конечностей. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для пояса нижних конечностей. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Специальные беговые упражнения. Разновидности ходьбы. Махи. Разновидности бега. Выпады.

Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Выпады.

Подготовительные упражнения для метаний.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

Правила игры.

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди с укороченной дистанции. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол». Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам.

Волейбол

Правила игры.

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег.

Передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча с укороченной дистанции, приём подачи. Игра по упрощенным правилам 4×4, 5×5. Подвижная игра «Пионербол».

Гимнастика.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Повороты на месте, Расчет по порядку; Перестроение.

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке). Комплекс ОРУ с элементами аэробики.

Прыжки: Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «козла» (наскок в упор на коленях и соскок).

Упражнения в равновесии. Перемещения по гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. «Мостик».

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок через плечо; кувырок назад.

Упражнения в висах и упорах. Подтягивание и сгибание разгибание рук в упоре.

Лазание по канату в три приёма. Техника выполнения.

Подвижные игры

«Невод», «Пятнашки», «Перестрелки», «Снайпер», эстафеты.

Основные методы работы на уроке:

- рассказ;

- показ;
- тренировка;
- круговой;
- игровой и соревновательный;
- контрольный.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, бег 60 м, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки).

Критерии оценивания различных видов работ

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырём направлениям:

- основы знаний;
- техника владения двигательными действиями;
- способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
- уровень физической подготовленности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Волейбол	11
4.	Баскетбол	11
5.	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

Календарно-тематическое кружка «Олимпиец»

№/ п.п.	Дата проведения		Содержание программного материала	Кол-во часов
	План	Факт		
Легкая атлетика – 5 часов				
1	04.09		Инструктаж по ТБ во время занятий. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4×50м. Развитие скоростных качеств.	1
2	11.09		Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3	18.09		Специальные беговые упражнения. Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1
4	25.09		ОРУ с гимнастическими палками. Техника метания гранаты с места на дальность. Эстафеты с мячами.	1
5	02.10		ОРУ с гимнастическими палками. Техника метания гранаты с шага на дальность. Составление плана и подбор подводящих упражнений.	1
Гимнастика с элементами акробатики - 4 часа				
6	09.10		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
7	16.10		Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед и назад (мал.); кувырок назад в полушпагат (дев.); Стойка на голове с согнутыми ногами с помощью (мал.); мост из положения стоя с помощью (дев.).	1
8	23.10		Общеразвивающие упражнения в парах. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.); мост из положения стоя с помощью (дев.) Лазанье по канату в три приёма. Опорный прыжок: согнув ноги (мал.); ноги врозь (дев.).	1

9	13.11		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
Волейбол – 11 часов				
10	20.11		Инструктаж по ТБ. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4×9м.	1
11-12	27.11 04.12		Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
13-14	11.12 18.12		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
15	25.12		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
16	15.01		Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Челночный бег 4×9м.	1
17-18	22.01 29.01		Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3×5 раз.	2
19	05.02 12.02		Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Челночный бег 3×10м.	2
20	19.02		Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прыжки через скакалку 3×25 раз.	1
Баскетбол – 12 часов				
21	26.02		Инструктаж по ТБ. Техника передвижения и остановки прыжком. Ведение мяча змейкой с последующей передачей в стенку. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
22	05.03		Ведение мяча змейкой с последующей передачей напарнику. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3×5 раз. Игра в мини-баскетбол.	1
23-	12.03		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча	2

24	19.03		змейкой, передачей двумя руками от груди.	
25- 26	02.04 09.04		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Упражнения с набивными мячами (2 кг.).	2
27	16.04		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Челночный бег 3×10м. Игра в баскетбол 2×2.	1
28	23.04		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Прыжки через скакалку 3×25 раз. Игра в мини-баскетбол 3×3.	1
29- 30	30.04 07.05		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2
31	14.05		Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
Легкая атлетика – 3 часа				
32	21.05		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-60метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Встречная эстафета.	1
33	28.05		Специальные беговые упражнения. Переменный бег в течение 10мин. Прыжок в длину с места.	1
34			Специальные беговые упражнения. Переменный бег в течение 12 мин. Прыжок в длину с места.	1