

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №5»  
(МАОУ «ООШ №5»)



Утверждаю  
Директор МАОУ «ООШ №5»  
Махно Е.П./

\_\_\_\_\_ 2022года

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
ШСК «Олимпик»  
«Подвижные игры»**

**старшая группа 7-9 классы**  
(3 часа в неделю)

Составитель:  
учитель физической культуры  
Новикович К.В

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

**Программа школьного спортивного клуба «Олимпик» по спортивно - оздоровительному направлению в 7-9 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Олимпик» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям дополнительного образования является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на дополнительное образование, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «Олимпик» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ министерства образования Нижегородской области №1642 от 28.04.2015г. «О создании школьных спортивных клубов и студенческих клубов»;
8. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
9. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

10. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «ООШ № 5».
11. Устав школьного спортивного клуба «Олимпик».

Программа школьного спортивного клуба «Олимпик» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы**

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты:** в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях дополнительного образования:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:**

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Олимпик» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**Могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Тематическое планирование ШСК «Старшая группа 7-9 классы»**

№	Тема		Кол-во часов
<b>Баскетбол</b>			<b>36</b>
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке	3

2	Остановки баскетболиста	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	3
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	3
4	Ловля мяча		3
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	3
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	3
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3
8	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	3
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	3
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.	9
<b>Волейбол</b>			<b>36</b>
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с	6

		ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	
2	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	6
3	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	6
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	6
5	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	6
6	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите.	3
7	Страховка при блокировании	«Доигрывание» мяча.	3
<b>Футбол</b>			<b>30</b>
1	Удар по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	6
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	6
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	12
4	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях	6

		различного уровня.	
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>		<b>102</b>

### **Условия реализации**

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования

*Методическое обеспечение:* игры, необходимая литература.

*Материально-техническое обеспечение:*

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Пришкольный стадион (площадка). Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.

### **Ожидаемый результат:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

### **Способы проверки результатов**

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в начале и в конце года, Приложение 1);  
анкетирование (Приложение 2);  
участие в соревнованиях;  
сохранность контингента (в начале года и в конце);  
анализ уровня заболеваемости воспитанников (по посещаемости, предоставление справок).

### **Список литературы**

#### **Для обучающихся.**

1. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
2. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.
3. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
4. Жаровцев В.В. «Начальное обучение в спортивных играх» Киров. 1990 г.
5. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973г.

#### **Для учителя.**

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика и физического воспитания» М. «Физкультура и спорт» 1984 г.

2. Баранцев С.А., Столяк И.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» М. «Просвещение» 1988 г.
3. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1973г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 г.
5. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
6. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

Приложение 1

<b>Нормативы</b>	<b>Начало года</b>	<b>Конец года</b>	<b>ФИО, класс</b>
Бег 30м (с)			
Бег 1500 м (мин., с)			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)			
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
Челночный бег 3х10 м (с)			
Метание мяча весом 150 г (м)			

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Удовлетворенность услугами дополнительного образования**  
**в МАОУ «ООШ№5»**

Какую спортивную секцию посещает Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

**1. Сколько секций посещает Ваш ребенок в течение последнего учебного года:**

1. Одну 2. Две 3. Три и более

**2. Принадлежность спортивной секции:**

1. Школа 2. ДЮСШ 3. Другое 4. Не знаю

**3. Что явилось главной причиной выбора именно этой секции? (возможно несколько ответов):**

1. хороший тренер
2. удобство расположения, близость к месту проживания
3. высокий уровень преподавания
4. хорошая репутация тренера
5. эту секцию посещают знакомые (одноклассники) ребенка

**4. Почему Вы выбрали именно эту секцию для своего ребенка? (возможно несколько ответов):**

1. развивает способности ребенка
2. ребенок получает удовольствие от тренировок
3. позволяет ребенку формировать, развивать характер
4. полезно для здоровья
5. занимаются друзья (знакомые, одноклассники) ребенка

**5. Оцените уровень интереса Вашего ребенка к тренировочным занятиям:**

1. ребенок всегда с удовольствием посещает секцию
2. временами интерес ребенка к тренировкам снижается
3. часто приходится уговаривать ребенка посещать тренировки

**6. Как, по Вашему мнению, влияет ли посещение ребенком секции на его успеваемость в школе?**

1. позитивно влияет (повышает школьную успеваемость)
2. никак не влияет
3. негативно влияет (снижает школьную успеваемость)
4. затрудняюсь ответить

**7. Какие на Ваш взгляд черты личности развиваются у ребенка, занимающегося в спортивной секции (возможно несколько ответов):**

1. развитие личностных качеств (дисциплина, внимательность, аккуратность и т.п.)
2. развитие физических качеств (сила, ловкость, координация и т.п.)
3. развитие интеллектуальных способностей (четкость мышления, способность делать выводы и т.п.)
4. развитие навыков общения
5. повышение общего культурного уровня (развитие речи, вежливость)
6. повышение интереса к учебной деятельности

7. ничего из перечисленного

**8. Какие из перечисленных формы работы с родителями есть в секции Вашего ребенка? (возможно несколько ответов)**

1. родительские собрания
2. родительский комитет
3. индивидуальные встречи, консультации
4. открытые тренировочные занятия
5. спортивные мероприятия с участием родителей
6. прочие досуговые мероприятия с участием родителей

**9. Оцените по 5 бальной шкале условия тренировочных занятий в секции, которую посещает Ваш ребенок:**

1. квалификация тренера	
2. наличие индивидуальных тренировочных занятий	
3. удобство расписания тренировочных занятий	
4. объем спортивной нагрузки на ребенка	
5. детский коллектив в секции	
6. условия для занятий спортом (оснащенность и состояние спортивного оборудования, инвентаря, наличие у детей спортивной формы)	

**10. Укажите возраст Вашего ребенка:**

1. учащийся 1-4 классов
2. учащийся 5-9 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575838

Владелец Махно Евгений Павлович

Действителен с 20.04.2022 по 20.04.2023