

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №13 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОРЕЗ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «26» августа 2024г. № 1
Руководитель ШМО

 А.Л. Котова

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

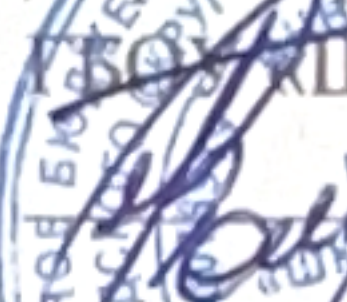
 Е.А. Костик

«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«ШКОЛА №13 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОРЕЗ»

 Н.В. Головкин

Приказ от «26» августа 2024 г. № 10



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба «Олимп»

5-6 классы

Рабочую программу составила:

Пика Юлия Владимировна

2024— 2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	5
5. СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	6
6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	7
7. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ	8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» 5-6 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа 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.

Внеурочная деятельность 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 внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» 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. Вариативная часть: так же лыжной подготовке, настольного тенниса, основ игры в шашки и шахматы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование темы	Кол-во часов
I	<u>Футбол</u>	10
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	Техника передвижения. Удары по мячу.	1
3.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	2
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2
5.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2
6.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2
II	<u>Волейбол</u>	14
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2
4.	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху.	5
5.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	4
6.	Командные действия. Прием подач.	1
III	<u>Настольный теннис</u>	4
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1

2	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	1
3	Техника ударов «накат» справа и слева.	1
V	<u>Баскетбол</u>	6
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	1
3.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	1
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
5.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	2
ИТОГО:		34

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkultu>

ravshkole.ru

<http://fizkultura->

[na5.ru](http://fizkultura-)

<http://sanseyvlad89.blogspot.ru>

<http://fizkulturaravshcole.narod.ru>

<http://angeloc65.ucoz.ru>

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.gto.ru/norms>

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Наименование темы	Кол-во часов
	План	Факт		
I			<u>Футбол</u>	10
1.	06.09.2024		Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	13.09.2024		Техника передвижения. Удары по мячу.	1
3.	20.09.2024 27.09.2024		Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	2
4.	04.10.2024 11.10.2024		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2
5.	18.10.2024 25.10.2024		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2
6.	08.11.2024 15.11.2024		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2
II			<u>Волейбол</u>	14
1.	22.11.2024		Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	29.11.2024		Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1
3.	06.12.2024 13.12.2024		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2
4.	20.12.2024 27.12.2024 17.01.2025 24.01.2025 31.01.2025		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	5
5.	07.02.2025 14.02.2025 21.02.2025 28.02.2025		Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	4
6.	07.03.2025		Командные действия. Прием подач.	1
III			<u>Настольный теннис</u>	4
1.	14.03.2025		Техника безопасности.	1

			История возникновения игры. Правила игры.	
2.	21.03.2025		Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
2	04.04.2025		Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
3	04.04.2025		Техника ударов «накат» справа и слева.	1
V			<u>Баскетбол</u>	6
1.	11.04.2025		Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1
2.	18.04.2025		Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	1
3.	25.04.2025		Ловля и передачи мяча двумя руками.	1
4.	16.05.2025		Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
5.	23.05.2025		Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	2
ИТОГО:				34

В данном документе прошито,
пронумеровано, скреплено печатью и
подписью 10

(10) ЛИСТОВ

Директор ГБОУ «ШКОЛА №13 Г. О.
ТОРЕЗ»



Л. В. Головки