

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Алыгджерская средняя общеобразовательная школа-интернат»
(МКОУ «Алыгджерская СОШ»)

Утверждена
Приказом директора
МКОУ «Алыгджерская СОШ»
От 28.08.2020 г. № 22

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное)
«ОЛИМПИАДА НА ОТЛИЧНО»
Уровень обучения: основное общее, 7-9 класс
Количество часов: 102 часа

Составитель:

учитель
Гимодеева О.А.

Алыгджер, 2020

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности 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 ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» учащиеся 6 класса:

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.

Данная программа рассчитана на 3 года, 102 часов (7-9 классы).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

7 класс

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Спортивных и подвижных играх: понятия, выработка правил игры. Инструктаж безопасности. Разработка макетов буклетов.
2.	Футбол. Баскетбол. Гандбол. Волейбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, играют в разученные игры с мячом. включаются такие подвижные игры: Эстафета мяча, с передачей после ведения мяча, зигзагом, эстафета «Забрось мяч в корзину мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятки», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в

жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой.

8 класс

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. О спортивных и подвижных играх: понятия, выработка правил игры. Инструктаж безопасности. Разработка макетов буклетов.
2.	Волейбол. Гандбол. Футбол. Баскетбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом играют в разученные игры с мячом. включаются такие подвижные игры: Эстафета мяча, с передачей после ведения зигзагом, эстафета «Забрось мяч в колесо мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятки», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой.

9 класс

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. О спортивных и подвижных играх: понятия, выработка правил игры. Инструктаж безопасности. Разработка макетов буклетов.
2.	Волейбол. Футбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом играют в разученные игры с мячом.

	Баскетбол. Гандбол.	включаются такие подвижные игры: Эстафета мяча, с передачей после ведения мяча зигзагом, эстафета «Забрось мяч в корзину мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятна», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

Тематические разделы программы:

Теория. Знания о физической культуре. История физической культуры. Терминология. Судейство. И правила спортивных видов.

Спортивные и подвижные 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.

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Гандбол. Техника выполнения. Игра по правилам. Судейство.

Календарно-тематический план

7 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведение	
			План	Факт
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1		

2.	Футбол. Техника передвижения.	1	
3.	Удары по мячу головой, ногой.	1	
4.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
5.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
6.	Тактика игры в футбол.	1	
7.	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
8.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
9.	Баскетбол. Основы техники и тактики.	1	
10.	Техника нападения. Техника передвижения.	1	
11.	Техника владения мячом.	1	
12.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.	1	
13.	Бросок с трехочковой линии.	1	
14.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
15.	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
16.	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
17.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
18.	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
19.	Групповые действия.	1	
20.	Гандбол. Ручной мяч. Основные правила игры.	1	
21.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	
22.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
23.	Ведение мяча и бросок.	1	
24.	Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	
25.	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	
26.	Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	
27.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1	
28.	Передача на точность. Встречная передача.	1	
29.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
30.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	
31.	Групповые действия игроков. Взаимодействие	1	

	игроков передней линии при приеме от подачи.		
32.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	
33.	Групповые действия игроков.	1	
34.	Контрольные игры и соревнования.	1	
Итого:		34	

Календарно-тематический план

8класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведение	
			План	Факт
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1		
2.	Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1		
4.	Передача на точность. Встречная передача.	1		
5.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		
6.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		
7.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.	1		
8.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1		
9.	Групповые действия игроков.	1		
10.	Контрольные игры и соревнования.	1		
11.	Гандбол. Ручной мяч. Основные правила игры.	1		
12.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1		
13.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1		
14.	Ведение мяча и бросок.	1		
15.	Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1		
16.	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1		
17.	Футбол. Техника передвижения.	1		
18.	Удары по мячу головой, ногой.	1		
19.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		
20.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		
21.	Тактика игры в футбол.	1		

22.	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
23.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
24.	Баскетбол. Основы техники и тактики.	1	
25.	Техника нападения. Техника передвижения.	1	
26.	Техника владения мячом.	1	
27.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.	1	
28.	Бросок с трехочковой линии.	1	
29.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
30.	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
31.	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
32.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
33.	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
34.	Групповые действия.	1	
Итого:		34	

Календарно-тематический план

9 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведение	
			План	Факт
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1		
2.	Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1		
4.	Передача на точность. Встречная передача.	1		
5.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		
6.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		
7.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.	1		
8.	Командные действия. Прием подач.	1		

	Расположение игроков при приеме.		
9.	Групповые действия игроков.	1	
10.	Контрольные игры и соревнования.	1	
11.	Футбол. Техника передвижения.	1	
12.	Удары по мячу головой, ногой.	1	
13.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
14.	Отбор мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
15.	Тактика игры в футбол.	1	
16.	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
17.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
18.	Баскетбол. Основы техники и тактики.	1	
19.	Техника нападения. Техника передвижения.	1	
20.	Техника владения мячом.	1	
21.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок.	1	
22.	Бросок с трехочковой линии.	1	
23.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
24.	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
25.	Повторы движения. Сочетание способов передвижений.	1	
26.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
27.	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
28.	Групповые действия.	1	
29.	Гандбол. Ручной мяч. Основные правила игры.	1	
30.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	
31.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
32.	Ведение мяча и бросок.	1	
33.	Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	
34.	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	
Итого:		34	