

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3

протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР МАОУ
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ Сорокинской
СОШ №3



_____ Сальникова В.В.

Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Олимпиец»

5 класс

Программу составил:

учитель физкультуры Волков
Леонид Михайлович

С. Ворсиха

1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по программе 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.

Личностные результаты – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);
- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);
- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);
- в области физической культуры (владение навыками выполнения физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);
- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);
- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);
- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Предметные результаты – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.

Форма организация проведения внеурочной деятельности: беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, спортивные турниры, олимпиады,
Вид деятельности: спортивно - оздоровительная, игровая, соревновательная.

Теоретическая подготовка: Развитие волейбола, баскетбола России. Правила игры в волейбол, баскетбол . Жесты судей. История развитие Русской лапты. Личная гигиена. Закаливание Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов
Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости.

Русская лапта (12 часов)

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу.

Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). подача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10м (удар «подставкой»). Удар после, которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на 50см, 1 м, 1.5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны. Удар «свечей». Выбор биты. Способы держания биты. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Баскетбол (11 часов)

Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину. Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач». Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол (11 часов)

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль». Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

3. Тематическое планирование спортивный клуб «Олимп»

№ п/п	Разделы по подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
3	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
4	Русская лапта	12
	Баскетбол	11
6	Волейбол	11
	ИТОГО:	34

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведение		Воспитательный компонент
			план	факт	
	Русская лапта	12 часов			
1.	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Развитие русской лапты в России.	1			<p>- формирование уважительного, устойчивого, заинтересованного отношения к культуре.</p> <p>- способствовать гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения в условиях внешней среды для укрепления здоровья;</p>
2.	Правила игры в русскую лапту	1			
3.	Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи.	1			
4.	Осаливание, переосаливание, самоосаливание, перебежки.	1			
5.	Подача мяча. Удары сверху и сбоку.	1			
6.	Подача мяча. Удары сверху и сбоку.	1			
7.	Подача мяча. Удар «свечей».	1			
8.	Подача мяча. Удар «свечей».	1			
9.	Действие игроков в нападении и защите	1			
10.	Действие игроков в нападении и	1			

	защите				
11.	Учебная игра.	1			
12.	Учебная игра.	1			
	Волейбол	11 часов			
13.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1			<ul style="list-style-type: none"> - развитие координации, силы, скорости, выносливости; - содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект. - содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.
14.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1			
15.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1			
16.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	1			
17.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
18.	Нижняя прямая подача	1			
19.	Прием мяча снизу	1			
20.	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу	1			
21.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней	1			

	подачи.				
22.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	1			
23.	Учебная игра	1			
	Баскетбол	11 часов			
24.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1			<ul style="list-style-type: none"> - воспитание дисциплинированности на уроке, - воспитание доброжелательного отношения к товарищам, - воспитание бережного отношения к школьному имуществу
25.	Ловля и передача мяча	1			
26.	Ведение мяча	1			
27.	Эстафеты с ведением мяча	1			
28.	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны	1			
29.	Броски мяча в кольцо	1			
30.	Броски мяча в кольцо	1			
31.	Эстафеты с элементами баскетбола	1			
32.	Комбинации из основных элементов	1			
33.	Учебная игра в стритбол	1			
34.	Игра по упрощенным правилам	1			
35.	ИТОГО	34			

