


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с.Студеновка Воскресенского района  
Саратовской области»

«Согласовано»

Зам. директора по УР

 /Гончарова О.Е./  
«8» сентября 2023 г.



«Утверждаю»

Директор школы

Иванов В.В./

«25» августа 2023 г.  
приказ № 57

Рабочая программа

ШСК «Олимп»

Руководитель: Иванов В.В.

Возраст детей 11-14 лет

Срок реализации программы- 1 год

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.

2023-2024 уч.год

## Аннотация

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015 г.,
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации"
- 4.ООП ООО МОУ "ООШ с.Студеновка» "
- 5.Учебный план МОУ "ООШс.Студеновка"

**Программа рассчитана на детей школьного возраста.**

**В 5 – 9 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.**

## Пояснительная записка

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физкультура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-9 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45/ 2)в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Особенности набора детей – учащиеся 5 – 9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Оздоровительное значение кружка.** Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

#### **Группировка подвижных игр:**

1. с элементами общеразвивающих упражнений;
2. с бегом на ловкость;
3. с бегом на скорость;
4. с прыжками на месте и с места;
5. с прыжками в высоту;
6. с прыжками длину с разбега;
7. с метанием на дальность;
8. с лазанием;
9. игры на местности.
10. Работа кружка организована по спортивно-оздоровительному направлению, которая предполагает 2 части занятия: теоретическая и практическая части.

#### **Характеристика программы**

1. тип – дополнительная образовательная программа
2. вид – модифицированная программа, утвержденная директором школы
3. направленность – физкультурно-оздоровительная
4. формы занятий – групповые

Цель программы кружка: создание условий для развития учащихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

*Задачи:*

1. способствовать расширению кругозора учащихся;
2. содействовать взаимодействию взаимопониманий;
3. развивать умения ориентироваться в пространстве;
4. развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
5. создавать условия для проявления чувства коллективизма;
6. развивать активность и самостоятельность;
7. активизировать двигательную деятельность детей;
8. формировать навыки оказания первой помощи;
9. укрепление здоровья;
10. Во главу угла ШСК «Олимп» ставит физическое, психическое и нравственное здоровье учащихся.
11. Миссия ШСК: максимальная самореализация каждого ребенка в условиях здоровьесберегающей школьной среды с целью пропаганды здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
12. Новые образовательные стандарты – ФГОС помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Она предполагает занятость учащихся по интересам во второй половине дня.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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 физической культуре 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 физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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

*Планируемый результат:*

1. укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
2. обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
3. развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
4. формирования у детей и уверенности в своих силах;
5. способствовать быстрой адаптации в школьной среде;
6. умение применять игры в самостоятельных занятиях.

### **Содержание курса**

Комплексное развитие координационных и организационных способностей.

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Основы знаний Правила безопасности на занятиях.

Подвижные игры. Футбол. Пионербол. Волейбол. Настольный теннис. Шашки. Лыжи.

### Календарно-тематическое планирование 5 – 9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Корректировка
1.	Вводный урок. Открываем дверь к здоровью (беседа). Подвижные игры. Футбол.	1		
2.	Разнообразие упражнений. Футбол.	1		
3.	Футбол.	1		
4.	Владение мячом. Футбол.	1		
5.	Игры и игровые упражнения. Футбол.	1		
6.	Владение мячом. Футбол	1		
7.	Правильная осанка Упражнения для формирования правильной осанки (беседа). Футбол.	1		
8.	Шашки и шахматы. Настольный теннис	1		
9.	Шашки и шахматы. Настольный теннис	1		
10	Шашки и шахматы. Настольный теннис	1		
11.	Шашки и шахматы. Настольный теннис	1		
12.	Шашки и шахматы. Настольный теннис	1		
13.	Шашки и шахматы. Настольный теннис	1		
14.	Шашки и шахматы. Настольный теннис	1		
15.	Подвижные игры. Лыжи.	1		
16.	Лыжи	1		
17.	Игровые развлечения. Лыжи.	1		
18.	Лыжи.	1		
19.	Лыжи	1		

20.	Лыжи	1		
21.	Спортивные эстафеты.Лыжи.	1		
22.	Подвижные игры. Лыжи.	1		
23.	Лыжи	1		
24.	Лыжи.	1		
25.	Подвижные игры. Волейбол	1		
26.	Игры с мячом. Волейбол.	1		
27.	Волейбол	1		
28.	Упражнения с мячом.Волейбол	1		
29.	Веселая олимпиада. Волейбол.	1		
30.	Волейбол.	1		
31.	Волейбол	1		
32.	Волейбол	1		
33.	Подвижные игры на свежем воздухе. Волейбол	1		
34.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (беседа). Подвижные игры.	1		

## Литература

2.Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время.  
Методическое пособие/ П.А.Киселев, С.Б Киселева, Е.П.Киселева. – М.: Планета,2013.