

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ДИНСКОЙ РАЙОН ПОСЕЛОК АГРОНОМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЖУКОВА
ВАСИЛИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА»

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета

от 30.08.2022 года протокол № 1

Председатель _____ Плакса С.А.

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятие	Кружок
Направление	спортивно-оздоровительное
Наименование	Олимпийские старты
Срок реализации программы	2022-2024 (2 года)
Учитель составитель	Дружинин Е.В.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Цель курса: укрепление здоровья, физического развития и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.
- Обучение технике и тактике спортивных игр.

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы – 2 года (5-6 классы)

Количество часов:

1 год обучения - всего 34 часа в год; в неделю 1 час

2 год обучения - всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Возраст детей: 10-12 лет

Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 год обучения (5 класс)

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

-формирование культуры здоровья, отношения к здоровью как высшей ценности человека;

-развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

-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;

Познавательные УУД:

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья.

2 год обучения (6 класс)

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

-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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях физической культурой.

Коммуникативные УУД:

- Формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения (5 класс)

1.Баскетбол 11 часов.

1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
4. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.
5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
8. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
9. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)
10. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
11. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)

2. Волейбол. 12 часов.

1. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3. Ускорения, старты из различных положений.
4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).
5. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
6. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
7. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.
8. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
9. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
11. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
12. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)

3. Футбол 11 часов.

1. Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
3. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
4. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.
5. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.
6. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
7. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
8. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
9. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
10. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)
11. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)

2 год обучения (6 класс)

1. Баскетбол 11 часов.

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
3. Остановка двумя руками и прыжком.
4. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений
5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
8. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
9. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
10. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.
11. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

2. Волейбол. 12 часов.

1. Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи
2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.
3. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.
4. Индивидуальные тактические действия в защите.
5. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).
6. Прием мяча. Прием подачи.
7. Закрепление техники приема мяча с подачи
8. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
9. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
11. Подвижные игры, эстафеты с мячом.
12. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.

3. Футбол 11 часов.

1. Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
3. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.
4. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.
6. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
7. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
8. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
9. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
10. Игра в мини-футбол.
11. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).

Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 год (1 класс)	2 год (2 класс)	Всего по разделу
1	Основы знаний	В процессе занятий		
2	Баскетбол	11	11	22
3	Волейбол	12	12	24
4	Футбол	11	11	22
	ИТОГО	34ч	34ч	68

1 год обучения (5 класс)

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы организации деятельности
		теория	практика	
Баскетбол 11 часов				
1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.		1	беседа, практическое занятие
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	практическое занятие
3	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		1	практическое занятие
4	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.		1	практическое занятие
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.		1	практическое занятие
6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1	практическое занятие

7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		1	практическое занятие
8	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		1	практическое занятие
9	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)		1	практическое занятие
10	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)		1	игра
11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)		1	игра
Волейбол 12 часов				
12	Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.		1	беседа, практическое занятие
13	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	практическое занятие
14	Ускорения, старты из различных положений.		1	практическое занятие
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).		1	практическое занятие
16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	практическое занятие
17	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		1	практическое занятие
18	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.		1	практическое занятие
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		1	игра
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		1	практическое занятие
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		1	практическое занятие
22	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)		1	игра
23	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)		1	игра
Футбол 11 часов				
24	Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Стойки игрока.		1	беседа, практическое занятие
25	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной		1	практическое занятие

	вперед.			
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		1	практическое занятие
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.		1	практическое занятие
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.		1	практическое занятие
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		1	практическое занятие
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.		1	практическое занятие
31	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).		1	практическое занятие
32	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.		1	практическое занятие
33	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)		1	игра
34	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)		1	игра

2 год обучения (6 класс)

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы организации деятельности
		теория	практика	
Баскетбол 11 часов				
1	Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.		1	беседа, практическое занятие
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		1	практическое занятие
3	Остановка двумя руками и прыжком.		1	практическое занятие
4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	практическое занятие
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		1	практическое занятие
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.		1	практическое занятие
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1	практическое занятие

8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		1	практическое занятие
9	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».		1	практическое занятие
10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.		1	практическое занятие
11	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.		1	игра
Волейбол 12 часов				
12	Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи		1	беседа, практическое занятие
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.		1	практическое занятие
14	Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.		1	практическое занятие
15	Индивидуальные тактические действия в защите.		1	практическое занятие
16	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).		1	практическое занятие
17	Прием мяча. Прием подачи.		1	практическое занятие
18	Закрепление техники приема мяча с подачи		1	практическое занятие
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		1	игра
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		1	практическое занятие
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		1	практическое занятие
22	Подвижные игры, эстафеты с мячом.		1	игра
23	Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.		1	игра
Футбол 11 часов				
24	Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.		1	беседа, практическое занятие
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		1	практическое занятие
26	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.		1	практическое занятие
27	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		1	практическое занятие
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между		1	практическое занятие

	стойками, с обводкой стоек.			
29	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).		1	практическое занятие
30	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.		1	практическое занятие
31	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		1	игра
32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		1	игра
33	Игра в мини-футбол.		1	игра
34	Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).		1	игра

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

_____ М.В. Липка

30.08.2022