


«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Гайсин Р.Г./

ФИО

Протокол № 1


от « 28 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МОБУ «СОШ «Муринский

ЦО №4»

 /Елистратова К.А./

ФИО

от « 30 » 08 2020 г.



Рабочая программа

Макарова Наталья Владимировна
учитель физической культуры

курс внеурочной деятельности
«Олимпийская радуга»
8-10 класс, 34 часов

2020-2021 учебный год

Программа по внеурочной деятельности «Олимпийская радуга» для 8-10 классов разработана в соответствии:

– с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011 г.);

– с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2012 г.);

– с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 6-10 классы. - М.: Просвещение, 2011 г.);

– с примерной программой внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол» (авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.

Актуальность

Программа «Олимпийская радуга» призвана сформировать у обучающихся 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы внеурочной деятельности «Олимпийская радуга»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Олимпийская радуга» предназначена для обучающихся 8-10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Всего 34 часа в год.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Олимпийская радуга» предназначена для обучающихся 8-10 х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 14 до 16 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 8-10 х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;

- 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;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

Предметные результаты:

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 и спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Техника безопасности при проведении занятий. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см.

Баскетбол

1. Техника безопасности при проведении занятий. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Физические упражнения для укрепления костей и мышц.

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. Учебная игра.

Волейбол

1. Техника безопасности при проведении занятий. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Разметка волейбольной площадки. Положительные и отрицательные черты характера. 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?». Учебная игра.

Футбол

1. Техника безопасности при проведении занятий. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека.

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». Учебная игра.

Учебно-тематическое планирование

8-10 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы теоретических знаний и техника безопасности при проведении занятий	в процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	в процессе занятий
3	Баскетбол	11
4	Волейбол	11
5	Футбол	12
	Итого	34

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
Раздел «Баскетбол»		11
1	Техника безопасности на занятиях спортивных игр (баскетбол). Основы теоретических знаний об основных частях тела. Мышцы, кости и суставы. Ведение и передача мяча	1
2	Ведение и ловля мяча с изменением направления. Физические упражнения для укрепления костей и мышц	1
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	1
4	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния	1
5	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах	1
6	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств	1
7	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления	1
8	Личная персональная защита. Учебная игра	1
9	Обучение техники вырывания и выбивания мяча	1
10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
11	Лично-командные соревнования по штрафным броскам	1
Раздел «Волейбол»		11
12	Техника безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол). Основы теоретических знаний об игре Волейбол. Обучение технике подач и передач мяча	1
13	Положительные и отрицательные черты характера. Основные приемы и тактика игры. Учебная игра	1
14	Утренняя физическая зарядка. Прямая верхняя и нижняя подача через сетку в разные зоны	1

	площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке	
15	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером»	1
16	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2	1
17	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра	1
18	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра	1
19	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону	1
20	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача	1
21	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача	1
22	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра	1
Раздел «Футбол»		12
23	Техника безопасности на занятиях спортивных игр (футбол). Основы теоретических знаний о влиянии занятий футболом на организм школьника. Ведение и прием мяча	1
24	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Стойки и перемещения	1
25	Прием и обработка мяча одним касанием	1
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
27	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах	1
28	Прием и остановка мяча	1
29	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1
31	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек	1
32	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1
33	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру	1
34	Учебная игра «Футбол»	1
Итого		34

Список литературы

1. Рабочие программы по физической культуре. ФГОС. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 г.
2. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы – составители Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013 г.
3. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н. Я. Косарин, К. Е. Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970 г.
4. Методическое пособие по прикладной гимнастике. В. М. Баршай. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999 г.
5. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013 г.
6. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. Авторы В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014 г.
7. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Футбол. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2015 г.
8. Техника безопасности и охрана здоровья. Практическое пособие. М. М. Масленников. – М.: АРКТИ, 2006 г.