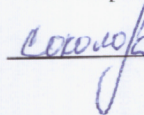
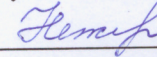


**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ**

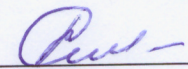
РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
протокол №1 от 30 августа 2023г.
зав. кафедрой

 М.Р. Соколова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 М.П. Неженская
30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназия №3

 В.П. Сычков
приказ от 31 августа 2023 г. №270



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивного клуба

«ОЛИМПИОНИК»

(для 5-9 классов)

Рабочая программа курса спортивного клуба «Олимпиец»

Рабочая программа спортивного клуба предназначена для организации внеурочной деятельности по учебным предметам в 5-9 классах на уровне основного общего образования. Рабочая программа рассчитана на 204 часа, по 1 ч в неделю в 5,6,7,8 классах, по 2 часа в неделю в 9 классах (по 34 ч в 5-8 классах, по 68 часов в 9 классах). Срок реализации программы — пять лет.

Содержание рабочей программы курса спортивного клуба «Олимпиец»

5 класс

Модуль «Волейбол».

Раздел 1. Знание о волейболе

Официальные правила соревнований по волейболу.

История зарождения волейбола.

Влияние занятий волейбола на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Правила безопасного поведения во время занятий. Характерные травмы игроков в волейбол и мероприятия по их предупреждению.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в волейбол. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры волейбол.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол.

Техника нападения. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы мяча. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Прием мяча: высоко, низколетящего. Передачи мяча: сверху, снизу.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные взаимодействия.

6 класс

Модуль «Баскетбол».

Раздел 1. Знание о баскетболе

История баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в России. Судейская терминология баскетбола.

Требования безопасности при организации занятий баскетболом, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося. Гигиена и самоконтроль при занятиях.

Правила подбора физических упражнений баскетболиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств баскетболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий баскетболом: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий баскетболом. Организация и проведение занятий по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр с элементами баскетбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по баскетболу.

Тестирование уровня физической подготовленности в баскетболе.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий баскетболом.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения баскетбольным мячом:

стойки и перемещения;

держания мяча, ведение мяча, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и передача мяча;

передвижения с мячом по площадке;

передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении;

передачи в колоннах с перемещениями;

передача и ловля высоко летящего мяча.

Тактические взаимодействия:

в парах, в тройках, линия защиты;

быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в баскетбол по упрощенным правилам.

7 класс

Модуль «Лапта».

Раздел 1. Знание о лапте

Официальные правила соревнований по лапте.

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Амплуа полевых игроков при игре в лапту.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные взаимодействия.

8 класс

Модуль «Волейбол».

Раздел 1. Знание о волейболе

Официальные правила соревнований по волейболу.

История зарождения волейбола. Место волейбола в Единой всероссийской спортивной классификации.

Влияние занятий волейбола на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Амплуа полевых игроков при игре в Волейбол.

Правила безопасного поведения во время занятий. Характерные травмы игроков в волейбол и мероприятия по их предупреждению.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в волейбол. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры волейбол.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по волейболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы мяча. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Прием мяча: высоко, низколетящего. Передачи мяча: сверху, снизу.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные взаимодействия.

9 класс

Модуль «Волейбол».

Раздел 1. Знание о волейболе

Официальные правила соревнований по волейболу.

История зарождения волейбола. Место волейбола в Единой всероссийской спортивной классификации.

Влияние занятий волейбола на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Амплуа полевых игроков при игре в Волейбол.

Правила безопасного поведения во время занятий. Характерные травмы игроков в волейбол и мероприятия по их предупреждению.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в волейбол. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры волейбол.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по волейболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол.

Модуль 2 «Баскетбол».

Раздел 1. Знание о баскетболе

История баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в России. Судейская терминология баскетбола.

Требования безопасности при организации занятий баскетболом, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося. Гигиена и самоконтроль при занятиях.

Правила подбора физических упражнений баскетболиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств баскетболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий баскетболом: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий баскетболом. Организация и проведение занятий по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр с элементами баскетбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по баскетболу. Тестирование уровня физической подготовленности в баскетболе.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий баскетболом.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения баскетбольным мячом:

стойки и перемещения;

держание мяча, ведение мяча, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и передача мяча; финты;

передвижения с мячом по площадке;

передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении;

передачи в колоннах с перемещениями;

передача и ловля высоко летящего мяча.

Тактические взаимодействия:

в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты;

тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Планируемые результаты рабочей программы спортивного клуба «Олимпиец»

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

При изучении модулей на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов спорта, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах спорта;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модулей на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания о значении видов спорта, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли различных видов спорта в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие видов спорта;

умение характеризовать виды спорта;

знания различных дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов, знание прикладного значения;

применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий в спортивных залах, стадионах, спортивных площадках;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах, их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для видов спорта в целом и отдельно для подвидов;
умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах, участие в соревнованиях.