

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

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

Соколова М.Р. Соколова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

Неженская М.П. Неженская
30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназия №3

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивного клуба

«ОЛИМПИОНИК»

(для 10-11 классов)

Рабочая программа спортивного клуба «Олимпиец»

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного клуба «Олимпиец» предназначена для организации внеурочной деятельности в 10-11-х классах на уровне основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Программа рассчитана на 102 часа - в 10 классе 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе - 34 часа (1 час в неделю).

Содержание программы спортивного клуба « Олимпиец»

10 класс

Модуль 2 «Легкая атлетика».

Раздел 1. Знания о легкой атлетике.

История развития легкой атлетике как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетике (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетике и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетике на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетике.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетике.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетике.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетике на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетике. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовым и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетике.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие,

специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоголки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Модуль 2 «Лепта».

Раздел 1. Знание о лепте

Официальные правила соревнований по лепте.

Известные отечественные игроки в лепту и тренеры. Современное состояние лепты в Российской Федерации. Место лепты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лепте, как общественных организаций.

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

Разновидности лепты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Амплуа полевых игроков при игре в лепту.

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

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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по лепте. 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.

11 класс

Модуль «Баскетбол».

Раздел 1. Знание о баскетболе

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; финты;

передвижения с мячом по площадке; 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 правилам КЭС-Баскет.

Планируемые результаты освоения рабочей программы спортивного клуба «Олимпиец»

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

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития видов спорта, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных спортсменов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами избранных видов спорта, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике, русской лапте и баскетболу регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

При изучении модуля по легкой атлетике 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.

Тематическое планирование

10 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика	32
2	Русская лапта	36
		68ч

11 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Баскетбол	34
		34 ч