|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по ВР МОУ«ООШ №2» Энгельсского муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сливина А.В./ | **«Утверждаю»**  Директор МОУ «ООШ №2»  Энгельсского муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дингес Н.А.  Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

«Юные Олимпийцы»

Для обучающихся 5-х классов

МОУ«ООШ №2»

(спортивно-оздоровительное направление)

Энгельсского муниципального района

на 2019/2020 учебный год

**Составитель:**

Штейнзецер Вячеслав Львович

учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Юные Олимпийцы» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-12 лет.

Сроки реализации программы – 1 год, занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 занятия в год. Продолжительность занятий в 5-м классе – 40 минут.

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению «Юные Олимпийцы» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, образовательного процесса. 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.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

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

**Метапредметные результаты:**

- 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;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

1. Введение. Основы знаний о подвижных играх.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. (1 час)

Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.

Форма занятий: теоретическая.

1. Тестирование. (2 часа)

Проверка физических данных учащихся: отжимание от пола, прыжок в длину, бег 30 м. скакалка 1 мин. (кол.раз). Тестирование основы знаний по подвижным играм.

Форма занятий: практическая, теоретическая.

1. История развития пионербола. Правила игры. (1 час)

История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

1. Пионербол. (4 часа)

Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

Форма занятий: практическая.

1. История развития баскетбола. Правила игры. (1 час)

История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

1. Баскетбол. (4 часа)

Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.

Форма занятий: практическая.

1. История развития волейбола. Правила игры. (1 час)

Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

1. Волейбол. (4 часа)

Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.

Форма занятий: практическая.

1. История развития футбола. Правила игры. (1 час)

История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

1. Футбол. (4 часа)

Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.

Форма занятий: практическая.

1. Соревнования. (2 часа)

Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.

Форма занятий: практическая.

1. ОФП. СФП. (8 часов)

Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.

Форма занятий: практическая.

1. Итоговое занятие. (1 час)

Спортивно-массовое мероприятие.

Форма занятий: практическая.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы и темы занятий** | **Количество часов** | **Дата** | **Характеристика деятельности** |
| **1** | Введение. Основы знаний о подвижных играх.  Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 1 |  | ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник. |
| **2** | Тестирование. | 2 |  | ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа. |
| **3** | История развития пионербола. Правила игры. | 1 |  | ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа. |
| **4** | Пионербол. | 12 |  | ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа. |
| **5** | История развития баскетбола. Правила игры. | 1 |  | ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа. |
| **6** | Баскетбол. | 12 |  | ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа. |
| **7** | История развития волейбола. Правила игры. | 1 |  | ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа. |
| **8** | Волейбол. | 12 |  | ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник , экскурсия, практическая работа |
| **9** | История развития футбола. Правила игры. | 1 |  |  |
| **10** | Футбол. | 12 |  | игра |
| **11** | Соревнования. | 2 |  | игры |
| **12** | ОФП. СФП. | 10 |  |  |
| **13** | Итоговое занятие. | 1 |  | Практическое занятие |
| **Итого:** | | 34 |  | |