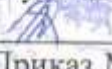


Согласовано
Зам. директора по УВР МОУ «ООШ №2»
Энгельсского муниципального района
 /Сливина А. В./

«Утверждаю»
Директор МОУ «ООШ №2»
Энгельсского
муниципального района
 /Дингес Н. А./
Приказ № 268 от 02.09.2019



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 исключаящего 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.
2. 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.
3. История развития пионербола. Правила игры. (1 час)
История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.
Форма занятий: теоретическая.
4. Пионербол. (4 часа)
Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.
Форма занятий: практическая.
5. История развития баскетбола. Правила игры. (1 час)
История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России.
Техника безопасности.
Форма занятий: теоретическая.
6. Баскетбол. (4 часа)
Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.
Форма занятий: практическая.
7. История развития волейбола. Правила игры. (1 час)
Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России.
Техника безопасности.
Форма занятий: теоретическая.
8. Волейбол. (4 часа)
Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.
Форма занятий: практическая.
9. История развития футбола. Правила игры. (1 час)
История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.
Форма занятий: теоретическая.
10. Футбол. (4 часа)
Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.
Форма занятий: практическая.
11. Соревнования. (2 часа)

Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.

Форма занятий: практическая.

12. ОФП. СФП. (8 часов)

Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.

Форма занятий: практическая.

13. Итоговое занятие. (1 час)

Спортивно-массовое мероприятие.

Форма занятий: практическая.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Ко- личес- тво часо- в	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		