

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
Спортивного клуба «Олимп»
для обучающихся 5-11 классов

Составила классный руководитель 9Б класса

Бегеева Сара Ануаровна

Бачи- Юрт-24

Пояснительная записка

Программа работы клуба «ОЛИМП» ориентирована на ознакомление учащихся с содержанием олимпийского и паралимпийского движения, нацелена на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям, ознакомление их с историей, событиями, участниками Олимпиад.

В 2007 году Россия в серьезной конкурентной борьбе завоевала право на проведение Олимпийских игр в городе Сочи Краснодарского края. Всех россиян переполняет чувство особой гордости. Каждый из нас ощущает свою причастность к этому великому событию и ответственность за то, чтобы наши Игры стали лучшими в истории Олимпийского движения. С помощью программы считаю возможным воспитание патриотизма, гражданственности, гордости за свой народ.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями и концепцией физического воспитания и разработана на основе рабочей программы по физической культуре с 5-11 . Предметная линия учебников Автор: В. И. Лях , М. Я. Виленского – М., Просвещение. 2016 г.

Планируемые результаты

- - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- - правила оказания первой помощи;
- - способы сохранения и укрепления здоровья;
- - свои права и права других людей;
- - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- - заботиться о своем здоровье;
- - применять коммуникативные и презентационные навыки;
- - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- - находить выход из стрессовых ситуаций;
- - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и
- улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- - отвечать за свои поступки;
- - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Рабочая программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и **рассчитана на проведение 1 часа** в неделю, всего **34 часа в год**.
Возраст учащихся 14-15.

Календарно-тематический планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем уроков	Кол –во часов	Формы контроля
1	Легкая атлетика	8	Зачет
2	Волейбол	5	Зачет
3	Баскетбол	5	Зачет
4	Шахматы	4	Зачет
5	Шашки	4	Зачет
6	Футбол	5	Зачет
7	Сдача норм ГТО	3	Зачет
	Итого	34	

Календарно тематический план

№ п/п	Дата		Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Примечание
	План	Факт			
1			Планирование работы клуба	1	
2			День здоровья	1	
3			Легкая атлетика	1	
4			Легкая атлетика	1	
5			Легкая атлетика	1	
6			Легкая атлетика	1	
7			Легкая атлетика	1	
8			Легкая атлетика	1	
9			Волейбол.	1	
10			Волейбол .	1	
11			Волейбол	1	
12			Волейбол	1	
13			Волейбол	1	
14			Баскетбол	1	

15			Баскетбол	1	
16			Баскетбол	1	
17			Баскетбол	1	
18			Баскетбол	1	
19			Шахматы	1	
20			Шахматы	1	
21			Шахматы	1	
22			Шахматы	1	
23			Шашки	1	
24			Шашки	1	
25			Шашки	1	
26			Шашки	1	
27			Футбол	1	
28			Футбол.	1	
29			Футбол.	1	
30			Футбол	1	
31			Сдача норм ГТО	1	
32			Сдача норм ГТО	1	
33			День здоровья	1	
34			Подведение итогов работы клуба Итоговый урок	1	

Содержание изучаемого курса

Общая физическая подготовка

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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель метание на дальность отскока от стены, щита.. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с

предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание.

Экологически чистые продукты. 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. . Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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?»

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Специальная подготовка

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

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».

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Нормы « ГТО»

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса

фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

ШАХМАТЫ

Шашки

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. *Дидактические игры и задания «Горизонталь».* Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.). **«Вертикаль».** То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски. **«Диагональ».** То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

1. ШАХМАТНЫЕ

ФИГУРЫ Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка,

король. *Дидактические игры и задания «Волшебный мешочек».* В

непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана. **«Угадайка».** Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме «секретной», которая выбирается) заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать:

«Секрет». **«Угадай».** Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по

очереди пытаются угадать, какая фигура загадана. **«Что общего?»** Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга.

Чем отличаются? (Цветом, формой.) **«Большая и маленькая».** На столе шесть

разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону.

Задача: поставить все фигуры по высоте.

2. НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. *Дидактические игры и задания «Мешочек».* Ученики по одной

вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию. **«Да и нет»**. Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении. **«Мяч»**. Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: «Ладья стоит в углу», и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать. **3. ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР** Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. *Дидактические игры и задания* **«Игра на уничтожение»** — важная игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника. **«Один в поле воин»**. Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми). **«Лабиринт»**. Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их. **«Перехитри часовых»**. Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур. **«Сними часовых»**. Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур. **«Кратчайший путь»**. За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски. **«Захват контрольного поля»**. Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника. **«Защита контрольного поля»**. Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя. **«Атака неприятельской фигуры»**. Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем. **«Двойной удар»**. Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры. **«Взятие»**. Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее — побить незащищенную фигуру. **«Защита»**. Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

«Выиграй фигуру». Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур. **4. ЦЕЛЬ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ** Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила. *Дидактические игры и задания* **«Шах или не шах»**. Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет. **«Дай шах»**. Требуется объявить шах неприятельскому королю. **«Пять шахов»**. Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю. **«Защита от шаха»**. Белый король должен защититься от шаха. **«Мат или не мат»**. Приводится ряд положений, в которых ученики должны

определить: дан ли мат черному королю. **«Первый шах».** Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах. **«Рокировка».** Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях. **5. ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ** Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию. *Дидактические игры и задания «Два хода».* Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами

Список литературы

1. Большая энциклопедия спорта для школьников и студентов. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2007.
2. Лях В.И. Концепция перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе - Физкультура в школе, 1991.
3. Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988, с. 2008 .
5. Научно-методический журнал «Классный руководитель» (под редакцией Лизицкого В. М.)/Москва, Центр Педагогический поиск. 2002-2007 год/
6. Реализация здоровьесберегающих технологий в начальной школе (составитель Л.А. Зиновьев)/Москва. СЦРО. 2003год/
7. Классные часы по теме «Нравственность» (автора Н. И. Дереклеева)/Москва. ООО «5 за знания». 2007 год/
8. Путешествие по играй - городу. Организация досуговой деятельности школьников: основные аспекты, сценарии мероприятий (автора Н. И. Дереклеева)/Москва. ООО «5 за знания». 2006 год/