

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АРХИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
САВИНСКОГО РАЙОНА ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

Принято на  
педагогическом совете  
15.06.2020 протокол № 9

Утверждаю.  
Директор МКОУ Архиповской СШ  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Мурыгина

Приказ № 48-4- 5 от 26.06.2020 г.

Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
**СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОЛИМП».**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации – 3 года

Возраст детей 8-9 класс. 15-16 лет.

Руководитель:  
Кудрявцева Галина Фёдоровна,  
учитель физической культуры

Год составления программы: 2020

# 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

**предметным**, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально - проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «ОФП». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

## В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

## В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

## В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Предметные результаты освоения курса «ОФП»:**

- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений и соревнований, соблюдать правила безопасности;

- описывать технику выполнения физических упражнений, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

- применять разученные упражнения для освоения двигательных навыков

- раскрывать понятие техники выполнения физических упражнений и правила соревнований;

**2 Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

<i>Теоретические занятия – 5 часа</i>		<i>Кол. час. 1 год обуч.</i>	<i>Кол. час. 2 год обуч.</i>	<i>Кол. час. 3 год обуч.</i>
1.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по л/атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу, лыжным гонкам.	1	1	1
2.	Содержание и этапы развития волейбола, баскетбола.	1	1	-
3.	Правила соревнований по лёгкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу (изменения в правилах), лыжным гонкам.	2	1	1
4.	Судейство и ведение протоколов соревнований по различным видам спорта.	-	1	2
5.	«Недельный двигательный режим IV ступени в соответствии с ВФСК ГТО»	1	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<i>Лёгкая атлетика – 28+2 часа</i>				
1.	Техника спринтерского бега: 30, 60, 100 м.	2	2	2
2.	Стартовый разгон, финиширование.	1	2	2
3.	Челночный бег 3×5, 3×10.	3	2	2
4.	Старт из различных исходных положений.	1	1	1
5.	Бег с препятствиями.	1	2	2
6.	Длительный бег.	2	2	2
7.	Круговая тренировка.	1	2	2
8.	Техника метания мяча 150 гр., гранаты 700 гр. (500 гр.) в цель и на дальность.	3	3	3
9.	Прыжки в длину с места.	2	2	2
10.	Прыжки в длину с разбега.	3	3	3
11.	Кросс 1000, 2000, 3000 м.	4	4	4
12.	Бег без учёта времени 3000, 5000 м.	3	2	2
13.	Эстафетный бег 4×500м, 4×300м., финская эстафета.	3	2	2
14.	Участие в школьных соревнованиях по лёгкой атлетике.	сентябрь	сентябрь	сентябрь
15.	Участие в районных соревнованиях по лёгкой атлетике (эстафета).	сентябрь	сентябрь	сентябрь
16.	Участие в районных соревнованиях по лёгкой атлетике.	май	май	май

	атлетике (лёгкоатлетическое многоборье).			
17.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	май сентябрь		
	Итого:	30	30	30
<b>Гимнастика – 17+1 час</b>				
1.	Упражнения на развитие гибкости.	1	1	1
2.	Акробатические упражнения.	3	3	3
3.	Развитие силовых качеств.	1	1	1
4.	Комбинация акробатических упражнений.	2	2	2
5.	Лазанье по канату.	2	2	2
6.	Лазание по канату без помощи ног (юн.)	1	1	1
7.	Упражнения на брусьях.	2	2	2
8.	Опорный прыжок через гимнастического коня.	1	1	1
9.	Серия прыжков ч/з скакалку.	0,5	0,5	0,5
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	0,5	0,5	0,5
11.	Подтягивание (юн.) Отжимание от пола (дев.)	1	1	1
12.	Наклон на гимнастической скамейке	1	1	1
13.	Круговая тренировка (включить упражнения с гантелями, гирей, штангой).	1	1	1
14.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	ноябрь декабрь		
	Итого:	17	17	17
<b>Волейбол – 47+1 час</b>				
1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	1	1	1
2.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2	2	1
3.	Передача мяча во встречных колоннах.	1	1	-
4.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	2	1
5.	Техника приёма и передачи мяча в в/б.	2	2	2
6.	Передача мяча над собой.	2	2	2
7.	Варианты приёма и передачи мяча:			
	– верхняя передача мяча (выход под мяч);	1	1	1
	– нижняя для приёма мяча;	2	2	2
	– приём и передача мяча через сетку в парах;	2	1	1
	– приём и передача мяча в тройках, в кругу;	1	1	1
	– передача мяча у сетки и через сетку в прыжке;	1	1	1
	– передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	1	1
8.	Нижняя боковая и нижняя прямая подачи.	1	1	1
9.	Верхняя прямая подача мяча.	3	3	2

10.	Верхняя боковая подача мяча.	1	1	1
11.	Подача мяча в заданную зону.	2	2	2
12.	Варианты нападающих ударов через сетку.	1	1	1
13.	Техника защитных действий:			
	– блокирование одиночное;	2	2	2
	– блокирование вдвоём;	1	1	1
	– страховка.	2	2	2
14.	Индивидуальные тактические действия игроков:			
	– наблюдать и запомнить игровые ситуации;	1	1	1
	– умение ориентироваться в игровой обстановке;	1	1	1
	– умение применять отдельные приёмы, правильно выбирать способ их осуществления.	1	1	1
15.	Навыки взаимодействия с партнёром: навыки ведения игры, ритм, взаимозамены, перевод игры, передача на наиболее эффективного игрока.	1	2	3
16.	Групповые действия:			
	– взаимодействия двух – трёх игроков;	2	2	2
	– развитие тактического мышления;	1	1	2
	– создавать игровые комбинации в соответствии с конкретным ходом игры.	2	2	3
17.	Командные тактические действия:			
	– расстановка игроков;	1	1	1
	– определение задачи каждого игрока в нападении и защите.	1	1	1
18.	Овладение игрой, комплексное развитие психомоторных способностей.	2	2	2
	– психологический настрой команды, подготовка команды ко всевозможным неожиданностям в ходе игры;	1	1	1
	– вырабатывать способность осмысленно, творчески вести игру.	1	1	1
19.	Двусторонняя игра на каждом занятии			
20.	Инструкторская и судейская практика.	1	2	3
21.	Участие в районных соревнованиях по волейболу среди средних школ.	март	март	март
	Итого:	48	48	48
	<b><i>Баскетбол – 27+1</i></b>			
1.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	2	1	1
2.	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	1	1
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	1	1
4.	Вариант и ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	1	1
5.	Ведение мяча с изменением направления движения и	1	1	1



	скорости.			
6.	Ловля мяча после отскока от щита.	1	1	1
7.	Техника бросков мяча в корзину:			
	– бросок одной и двумя руками	1	1	1
	– броски в движении, в прыжке, одной рукой	1	1	1
	– броски мяча с 2-х махового разбега	2	2	2
8.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.	2	2	2
9.	Техника овладения мячом и противодействие:			
	– перехват передачи	1	1	1
	– перехват при ведении лога	1	1	1
	– вырывание рывком на себя	1	1	1
	– вырывание толчком на противника вперёд – вниз	1	1	1
	– выбивание, накрывание, отбивание мяча	1	1	1
10.	Тактические действия в нападении: L			
	– индивидуальные действия без мяча и с мячом	1	1	1
	– групповые действия 2-х, 3-х игроков (треугольник, скрестный выход)	1	1	1
	– командные действия: стремительное нападение, быстрый прорыв	1	1	1
	– позиционное нападение (нападение через центрального игрока;)	1	1	1
	– нападение без центрального игрока “восьмёрка”	2	2	2
11.	Тактические действия игроков в защите:			
	– индивидуальные действия (держать игрока, выбор позиции, опека игрока без мяча);			
	– групповые действия (взаимодействия 2-х, 3-х игроков, командные действия, личная защита, зонная защита, подвижная защита, стенная защита).	1	1	1
12.	Развитие психомоторных способностей.	1	1	1
13.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1
14.	Участия в соревнованиях между кружковцами.	2	2	2
15.	Участие в школьных и районных соревнованиях.			
16.	Двусторонняя игра в баскетбол.			
	Итого:	28	28	28
	<b>Лыжные гонки 7+1</b>			
1.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный , одноврем. двухшажный ход.	2	2	2
2.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.	2	2	2
3.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3-4 км.	2	2	2
4.	Подготовка к соревновательной деятельности. Тактика лыжных гонок. Распределение сил на	2	2	2

	дистанции. Прохождение дистанции 3-5 км. на результат.			
5.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	январь февраль		

### **3 Тематическое планирование 8-9 класс**

№ п/п	ТЕМА	Общее количество часов
1	Основы знаний.	4
2	Лёгкая атлетика	30
3	Гимнастика	18
4	Волейбол	48
5.	Баскетбол	28
6.	Лыжные гонки	8
	Итого:	136