**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Одесская средняя школа №1»**

**Одесского муниципального района Омской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на методическом совете  Протокол № 1  от «25» августа 2023 г. | «Согласовано»  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Г. Сергеева | «Утверждаю»  Директор  МКОУ «Одесская СШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /М.В. Шапаренко  Приказ №50 от 25. 08. 2023. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

«Олимп»

Для 5- 9 класса

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:

Шевчук Анатолий Андреевич

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

с.Одесское 2023

Рабочая программа «Олимп» составлен на основе авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича М.: Просвещение, 2016.

**Направления программы:** внеурочная деятельность, направленная формирование здорового образа жизни, приобретение необходимых двигательных качеств и умений, самореализации в области физической культуры.

**Возрастная группа учащихся:** 5-9 клас

**Объем часов**: 68 часов.

**Цель реализации программы** : Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

***Общая физическая подготовка с элементами гимнастики.***

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°, 180º, 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. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

**Формы организации и виды деятельности** : подвижные игры, двигательные занятия на свежем воздухе, дни здоровья, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования, видеофильмы на спортивную тематику, беседы о ЗОЖ, турниры, викторины по теме «Олимпийские игры», инструктаж по правилам техники безопасности по легкой атлетике и гимнастике, олимпиады, диспуты, функциональные пробы, сдача нормативов ГТО. На занятиях обучающиеся разучивают, закрепляют и совершенствуют физические качества и кондиции, приобретают двигательные умения и навыки, знакомятся с правилами безопасного поведения на спортивной площадке, тренажерном зале, беговой дорожке и в секторе для метания и прыжков, участвуют в соревновательных эстафетах, состязаниях на скорость и выносливость, а также в прыжках в длину с разбега и метании мяча. Разучивают акробатические упражнения, выполняют упражнения на снарядах, осваивают висы и упоры, совершенствуют навыки в опорных прыжках, лазании по канату.

***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.

**Формы организации и виды деятельности** : подвижные игры, двигательные занятия на свежем воздухе, дни здоровья, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования, видеофильмы на спортивную тематику, беседы о ЗОЖ, турниры, викторины по теме «Олимпийские игры», инструктаж по правилам техники безопасности по спортивным играм, олимпиады, диспуты, функциональные пробы, сдача нормативов ГТО. На занятиях обучающиеся разучивают, закрепляют и совершенствуют физические качества и кондиции, приобретают двигательные умения и навыки, знакомятся с правилами безопасного поведения на спортивной площадке во время игры в баскетбол, пионербол, футбол, разучивают технические приемы и способы передачи и ловли мяча, ведения мяча шагом и бегом, броски мяча в кольцо, осваивают умения игровой деятельности, участвуют в играх и эстафетах.

***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. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

**Формы организации и виды деятельности** : подвижные игры, двигательные занятия на свежем воздухе, дни здоровья, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования, видеофильмы на спортивную тематику, беседы о ЗОЖ, турниры, викторины по теме «Олимпийские игры», инструктаж по правилам техники безопасности по спортивным играм, олимпиады, диспуты, функциональные пробы, сдача нормативов ГТО. На занятиях обучающиеся разучивают, закрепляют и совершенствуют физические качества и кондиции, приобретают двигательные умения и навыки, знакомятся с правилами безопасного поведения на спортивной площадке во время игры в волейбол, пионербол, разучивают технические приемы и способы передачи и приема мяча, подачи верхней и нижней, передачи мяча в игровые зоны, приема мяча от сетки, нападающего удара, осваивают умения игровой деятельности, участвуют в играх и эстафетах.

***Футбол***

1.*Основы знаний.*

Формирование основ здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся. Формирование личностных, метапредметных и предметных результатов через занятия футболом. 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».

**Формы организации и виды деятельности** : подвижные игры, двигательные занятия на свежем воздухе, дни здоровья, физкультурные праздники, внутришкольные соревнования, видеофильмы на спортивную тематику, беседы о ЗОЖ, турниры, викторины по теме «Олимпийские игры», инструктаж по правилам техники безопасности по спортивным играм, олимпиады, диспуты, функциональные пробы, сдача нормативов ГТО. На занятиях обучающиеся разучивают, закрепляют и совершенствуют физические качества и кондиции, приобретают двигательные умения и навыки, знакомятся с правилами безопасного поведения на спортивной площадке во время игры в футбол, разучивают технические приемы и способы ударов по мячу, остановки летящего мяча, обводки соперника, осваивают умения игровой деятельности, участвуют в играх и эстафетах.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные УУД:**

*Определять*и*высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные** **результаты**

1. ***Регулятивные УУД:***

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне

Учащиеся приобретут опыт:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Тематическое планирование программы 5-9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | | | | | | Кол-во  часов | Формы проведения | Виды деятельности учащихся |  | | |  | |
| Дата проведения | | | (Э)ЦОР | |
| 1 | Строевые упражнения | | | | | | 1 | Беседа, знакомство с правилами перестроений | Разучивают строевые упражнения Обсуждают. |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ | | |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений | | | | | | 1 | Беседа, Фронтальный метод. Практикум. | Знакомятся с правилами ОРУ |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/ | | |
| 3-4 | Развитие силовых способностей | | | | | | 1 | Беседа. Практикум | Выполняют упражнения Обсуждают. Рефлексия |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/ | | |
| 5-6 | Техника высокого старта | | | | | | 1 | Инструкция . Наглядное пособие | Разучивают технику Анализируют итоги |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/ | | |
| 7 | Бег с преодолением препятствий | | | | | | 1 | Групповой метод | Знакомятся с правилами бега Соревнуются. |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/ | | |
| 8 | Челночный бег 10 по 10м. | | | | | | 1 | Соревновательный метод | Осуществляют самоконтроль по пульсу |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/ | | |
| 9-10 | Прыжки со скакалкой | | | | | | 1 | Беседа. Практикум | Знакомятся с содержанием. Обсуждают. Играют. |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ | | |
| 11 | Метание мяча на дальность | | | | | | 1 | Инструктаж. Интервальный метод тренировки | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. |  | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/ | | |
| 12-13 | Лазание по канату | | | | | | 1 | Ознакомление с нормативами. Практикум | Знакомятся с нормативами. Анализируют результаты. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ | | | |
| 14-15 | Акробатические упражнения Игра «Удочка» | | | | | | 2 | Беседа. Видеоролик. знакомство с техникой Практикум. | Разучивают технику Обсуждают правила. Выбирают ведущего. Играют. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ | | | |
| 16-17 | Упражнения на гимнастических снарядах | | | | | | 1 | Поиск информации норм ГТО Практикум. | Знакомятся с техникой. Разучивают фазы |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/ | | | |
| 18 | Преодоление полосы препятствий | | | | | | 1 | Соревновательный метод. Практикум | Знакомятся с содержанием. Обсуждают. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/ | | | |
| 19 | Соревновательные эстафеты | | | | | | 1 | Видеоролик Практикум | Знакомятся с правилами. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/ | | | |
| 20-21 | Игра в лапту | | | | | | 1 | Беседа. Видеоролик Практикум. | Обсуждают правила. Делятся на команды. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/ | | | |
| 22-23 | Стойка игрока, перемещение в стойке | | | | | 1 | | Беседа. Практикум | Знакомятся с ТБ. Беседуют. К |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ | | | |
| 24-25 | Ловля и передача мяча в движении Учебная игра | | | | | 1 | | Беседа. Практикум. | Обсуждают правила игры. Делятся на команды. Играют. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ | | | |
| 26-27 | Бросок в кольцо в прыжке Соревновательные эстафеты | | | | | 1 | | Беседа. Практикум. | Разучивают. Делятся на команды. Играют. |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/ | | | |
| 28-29 | Ведение мяча с изменением направления Игра» перестрелка» | | | | | 1 | | Беседа. Практикум | Знакомятся с правилами. Обсуждают. Делятся на команды. Играют |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/ | |
| 30-31 | Бросок в кольцо после двух шагов Игра» Охотники и утки» | | | | 1 | | | Беседа. Практикум. | Разучивают . Выбирают ведущего. Играют. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ | |
| 32-33 | Взаимодействие игроков в нападении | | | 1 | | | | Беседа. Практикум. | Знакомятся с правилом игры. Делятся на команды. Играют. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/ | |
| 34-35 | Учебная игра в баскетбол | | | 1 | | | | Беседа. Практикум. | Делятся на команды. Проводят эстафеты, игры. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ | |
| 36-37 | Удар внутренней стороной стопы | | 1 | | | | | Беседа. Практикум. | Знакомятся с терминологией. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/ | |
| 38-39 | Удар по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол | | 1 | | | | | Беседа. Видеоролик Практикум | Знакомятся с техникой выполнения. Обсуждают. Выбирают водящего. Играют. |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/ | |
| 40-41 | Передача мяча в парах. Игра в футбол | | 1 | | | | | Беседа. Практикум. | Знакомятся с правилами выполнения. Выбирают ведущего. Играют |  | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/ | |
| 42-43 | Штрафной удар | | 1 | | | | | Видеоролик Практикум. | Знакомятся с правилом игры. Играют. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/ |
| 44-45 | Передача мяча  сверху | | 1 | | | | | Фронтальный метод в парах Практикум. | Знакомятся с правилами передачи. Соревнуются. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/ |
| 46-47 | Прием мяча снизу. Игра в волейбол. | 1 | | | | | | Беседа. Практикум. | Знакомятся с содержанием. Обсуждают. Играют. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/ |
| 48-49 | Прием мяча от сетки | 1 | | | | | | Беседа. Групповой метод. Практикум. | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. Играют. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/ |
| 50-51 | Подача верхняя прямая. Учебная игра в волейбол | 1 | | | | | | Наглядная информация | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. Соревнуются. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/ |
| 52-53 | Нападающий удар | 2 | | | | | | Беседа. Метод круговой тренировки Практикум. | Разучивают упражнения. Взаимоконтроль в парах |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/ |
| 54-55 | Учебная игра в волейбол | 2 | | | | | | Видеоролик . Соревновательный метод | Участвуют в организации и проведении. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/ |
| 56 | Техника низкого старта |  | | | | | | Инструкция . Наглядное пособие | Разучивают технику Анализируют итоги |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/ |
| 57 | Техника метания мяча в цель. |  | | | | | | Инструкция . Наглядное пособие | Разучивают технику Анализируют итоги |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/ |
| 58 | Прыжки в длину с разбега |  | | | | | | Инструкция . Наглядное пособие | Разучивают технику Анализируют итоги |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/ |
| 59 | Бег 60 м |  | | | | | | Соревновательный метод | Осуществляют самоконтроль по пульсу |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/ |
| 60 | Бег 500 м. |  | | | | | | Соревновательный метод | Осуществляют самоконтроль по пульсу |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ |
| 61 | Техника метания мяча на дальность. |  | | | | | | Инструктаж. Интервальный метод тренировки | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ |
| 62 | Развитие скоростно-силовых качеств. |  | | | | | | Беседа. Практикум | Выполняют упражнения Обсуждают. Рефлексия |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/ |
| 63 | Техника передачи эстафетной палочки. |  | | | | | | Инструкция . Наглядное пособие | Разучивают технику Анализируют итоги |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/ |
| 64 | Эстафетный бег. |  | | | | | | Соревновательный метод | Осуществляют самоконтроль по пульсу |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/ |
| 65 | Бег 1000 м. |  | | | | | | Соревновательный метод | Осуществляют самоконтроль по пульсу |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ |
| 66 | Передача мяча в зоны 6-3-2 |  | | | | | | Беседа. Групповой метод. Практикум. | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. Играют. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/ |
| 67 | Подача нижняя боковая. |  | | | | | | Беседа. Практикум | Знакомятся с правилами. Делятся на команды. Играют. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/ |
| 68 | Самоконтрол за приростом личных результатов. |  | | | | | | Самоанализ личных достижений | Беседуют, обсуждают, анализируют, делают выводы. |  | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/ |