

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 155» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

(МБОУ Школа № 155 г.о. Самара)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения классных  
руководителей  
(протокол № 1 от 27.08.  
2022)

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель  
директора по воспитатель-  
ной работе

 О.А.Ефремова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ Школы № 155  
г.о. Самара  
 О.А. Михайлова



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Олимпиец. Зарница»**

**Форма организации:** кружок

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 8-10 лет

**Программа составлена:** Поповым Василием Васильевичем, педагогом вне-  
урочной деятельности, учителем физической культуры

Самара, 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

### **Цели и задачи:**

#### **Здоровьесберегающие:**

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

#### **Образовательные:**

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

#### **Развивающие:**

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

#### **Воспитательные:**

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

### **Общая характеристика курса**

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 3 часа в неделю для обучающихся 2– 3 классов (8 – 10 лет).

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий и ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **Результаты освоения программы:**

**Личностными результатами** освоения являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

## **1. Физическая культура и спорт.**

Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Принцип оздоровительной направленности.

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

## **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм.

## **4. Гимнастика.**

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

## **5. Легкая атлетика.**

Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

## **6. Подвижные игры.**

«Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки С заслоном», «Мяч В воздухе», «Борьба за мяч», «Эстафета у стенки», эстафеты.

## **7. Лыжи.**

Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»).

Лыжная гонка на 2-3 км. Сочетание лыжных ходов.

## **8. Волейбол.**

Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

## **9. Настольный теннис.**

Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

## **10. Баскетбол.**

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

## 11. Футбол.

Удары по мячу с места, с хода.

Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.

Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

## 12. Участие в соревнованиях.

## 13. Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя.

Судейство пяти соревнований.

### Тематическое планирование курса «Олимпиец»

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Физическая культура и спорт	2	2	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	5	2	3
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	2	2
4.	Гимнастика	10	4	6
5.	Легкая атлетика	10	4	6
6.	Подвижные игры	10	4	6
7.	Лыжи	10	4	6
8.	Волейбол	10	4	6
9.	Настольный теннис	10	4	6
10.	Баскетбол	10	4	6
11.	Футбол	10	4	6
12.	Контрольные испытания, соревнования	6		6
13.	Судейская практика	4		4
14.	Итоговое занятие	1	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>39</b>	<b>63</b>