

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Вишнёвская средняя общеобразовательная школа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КРУЖКА

«Олимпийцы»  
для 5 – 9 классов

Составитель: учитель физической культуры Исаев М.А.

«Рассмотрена»  
на заседании МО учителей МКОУ Вишнёвская СОШ,  
протокол № 1 от 30.08 2019 года.

«Утверждаю»  
Директор школы Горбунов А.С.  
01 сентября 2019г.



« 55 »

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа дополнительного образования составлена для учащихся 5 – 9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа рассчитана на 76 учебных часов из расчёта 2 ч в неделю.

Срок реализации рабочей программы: 1 учебный год.

Цельшкольного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Целью** программы является оздоровление молодого поколения, формированиежизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физическойподготовленности;
- развитиеинтереса к самостоятельным занятиям физическимиупражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физическойподготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания программы 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** освоения обучающимися содержания программы 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теоретические основы** – в форме беседы на практических занятиях:

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Летние олимпийские игры. XVIII Олимпийские игры. Токио (Япония), 1964 г. Волейбол. Основные правила игры в волейбол. XXIV Олимпийские игры. Сеул (Южная Корея), 1988 г. Настольный теннис. Основные правила игры в настольный теннис. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Оборудование мест занятий. Гигиенические знания и навыки. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Практические основы** – 76 ч.

### **Волейбол – 34 ч.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в пионербол. Эстафеты с мячом. Игра с элементами волейбола «Защита укрепления». Эстафеты без мяча. Игра с элементами волейбола «Подвижная цель». Эстафеты с бегом. Игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Игра с элементами волейбола «Мяч среднему». Игра с элементами волейбола «Мяч об стену». Эстафета с элементами волейбола. Игра с элементами волейбола «По наземной мишени». Игра с элементами волейбола «Перестрелбол».

Учебная игра. Организация и проведение соревнований. Контрольные игры.

### **Настольный теннис – 34 ч.**

Исходные положения (стойки) (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя). Способы хвата ракетки (горизонтальная, вертикальная). Передвижения (рывки, прыжки, выпады, шаги). Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, по силе удара, по траектории полёта мяча, по времени выполнения удара. подача в настольном теннисе. Тактика одиночных встреч. Взаимосвязь техники и тактики игры. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Специальные упражнения для пальцев. Упражнения с ракеткой. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Игра с партнёром двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Учебная игра. Организация и проведение соревнований. Контрольные игры.

### **Резервное время – 8 ч.**

## **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ занятия (2 ч)</b>	<b>Тема, содержание</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>	<b>Дата</b>
1	<b>Волейбол – 34 ч.</b> Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Развитие ловкости. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Эстафеты с мячом.	Характеризуют Олимпийские игры как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл	
2	Основные правила игры в	символики и ритуалов,	

	волейбол.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие ловкости. Игра с элементами волейбола «Защита укрепления».	роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	
3	Цель и задачи современного олимпийского движения.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие ловкости. Эстафеты без мяча.	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	
4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Развитие координационных способностей. Игра в пионербол.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.	
5	Оборудование мест занятий.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Развитие координационных способностей. Игра с элементами волейбола «Подвижная цель».	Изучают на Играх какой Олимпиады волейбол был впервые включён в программу.	
6	Летние олимпийские игры.Передача мяча над собой. Развитие координационных способностей. Игра в пионербол.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	
7	Передача мяча через сетку. Развитие ловкости. Игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
8	XVIII Олимпийские игры.Токио (Япония), 1964 г. Волейбол.Передача мяча через сетку. Развитие ловкости. Игра в пионербол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
9	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки. Развитие ловкости. Игра с элементами волейбола «Мяч среднему».	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
10	Гигиенические знания и навыки.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие координационных способностей.Игра с элементами волейбола «Мяч об стену».	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
11	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Эстафета с элементами волейбола.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как	
12	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Совершенствование. Развитие координационных способностей. Игра с элементами волейбола «По наземной мишени».		
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие ловкости. Игра с элементами волейбола «Перестрелбол».		
14	Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Эстафеты с бегом.		
15	Тактика свободного нападения.		

	Закрепление. Развитие координационных способностей. Игра в пионербол.	средство активного отдыха.	
16	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие ловкости. Учебная игра.		
17	Организация и проведение соревнований. Развитие координационных способностей. Контрольные игры.		
18	<b>Настольный теннис – 34 ч.</b> XXIV Олимпийские игры. Сеул (Южная Корея), 1988 г. Настольный теннис. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Исходные положения (стойки) (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя). Развитие координационных способностей. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	<p>Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Изучают на Играх какой Олимпиады настольный теннис был впервые включён в программу.</p> <p>Изучают Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Знакомятся с выдающимися достижениями отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Изучают используемый инвентарь, технику и тактику игры.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в настольный теннис.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в</p>	
19	Гигиенические знания и навыки. Способы хвата ракетки (горизонтальная, вертикальная). Развитие ловкости. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой.		
20	Основные правила игры в настольный теннис. Передвижения (рывки, прыжки, выпады, шаги). Развитие координационных способностей. Специальные упражнения для пальцев. Упражнения с ракеткой.		
21	Оборудование мест занятий. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Развитие ловкости. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа.		
22	Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, по силе удара, по траектории полёта мяча, по времени выполнения удара. Развитие ловкости. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.		
23	Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, по силе удара, по траектории полёта мяча, по времени выполнения удара. Развитие ловкости. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.		
24	Олимпийское движение в России (СССР). Поддача в настольном теннисе. Развитие ловкости. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы.		
25	Поддача в настольном теннисе. Развитие		

	ловкости. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
26	Тактика одиночных встреч. Развитие ловкости. Игра с партнёром двумя мячами на столе.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
27	Тактика одиночных встреч. Развитие ловкости. Игра двумя ракетками поочерёдно.	Выполняют ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракеток.	
28	Взаимосвязь техники и тактики игры. Развитие скоростных качеств. Игра одного против двоих.	Используют игру в настольный теннис как средство активного отдыха.	
29	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Взаимосвязь техники и тактики игры. Развитие ловкости. Эстафеты с элементами настольного тенниса.		
30	Выбор темпа игры. Развитие ловкости. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.		
31	Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Развитие ловкости. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.		
32	Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Развитие ловкости. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.		
33	Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Развитие ловкости. Учебная игра.		
34	Организация и проведение соревнований. Развитие координационных способностей. Контрольные игры.		
35 – 38	<b>Резервное время – 8 ч.</b>		

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- 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 доврачебной 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Таким образом, *интегрированными результатами* программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в команде;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013.
2. Викторина «Летние Олимпийские игры»: История олимпийских видов спорта в вопросах и ответах/ В. В. Горбурнов – М.: Чистые пруды, 2008.
3. Настольный теннис: Школьная секция/ Сергей Новоточин, Людмила Новоточина – М.: Чистые пруды, 2008.
4. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС/ Н. А. Фёдорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016.