

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоаяловская средняя общеобразовательная школа»

ул. Школьная, д. 20, с. Новоаялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании
методического совета
МАОУ «Новоаяловская СОШ»
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 222 от 31.08.2022
директора школы
Ф.Ф. Мухомова



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивного клуба «Олимп»**

физкультурно-оздоровительное направление

Возраст обучающихся: от 11-17 лет

Нормативный срок освоения программы 1 год

Составитель: Долинская Анна Сергеевна,
педагог-организатор

2022 год

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления;
- различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Предметные результаты:

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Технику безопасности , применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

Содержание программы

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

Введение: Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.

Спортивные игры: Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятнай последнего», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».

Тематическое планирование

№ п/п	Количество часов	Тема занятия
Введение		
1	2	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.
Волейбол		
2	2	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.
3	2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.
4	2	Передача на точность. Встречная передача
5	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
6	2	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.
7	2	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи
8	2	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.
9	2	Групповые действия игроков.
10	2	Контрольные игры и соревнования.
Гандбол.		
11	2	Ручной мяч. Основные правила игры.
12	2	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.
13	2	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.
14	2	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.
15	2	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.
Русская лапта		
16	2	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.
17	2	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.

18	2	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.
19	2	Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами
20	2	Командные игры и соревнования.
Баскетбол.		
21	2	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.
22	2	Техника владения мячом.
23	2	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.
24	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.
25	2	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.
26	2	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.
27	2	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.
28	2	Взаимодействие игроков с заслонами.
29	2	Групповые действия.
Футбол		
30	2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой
31	2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.
32	2	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.
33	2	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.
34	2	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
Итого:68		