

Починковский муниципальный район Нижегородской области
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Байковская основная школа
(полное наименование образовательной организации)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 16.06.2016 №8

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБ ОУ Байковско
№129 от 23.06.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

школьного спортивного клуба
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Олимпийская зачетка»
(указать направление, название)

Уровень образования (класс) основное общее образование 7 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 34

Составитель: Федорина Галина Владимировна, учитель

Комплексная образовательная модульная программа 5-11 классы, автор-
составитель: М. А. Тыртышная, - Волгоград: Учитель, 2015
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Результаты освоения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения. Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («спортсмен», «тренер», «командир», «капитан» и др.).

К **метапредметным** результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность учащегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К **предметным** результатам относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность учащегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Содержание программы

1 раздел (10 часов).

1. Культурно-исторические основы (1 час).

Основные понятия теории физической культуры. Смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство». История возникновения и этапы развития физической культуры.

2. История Игр Олимпиады и современного олимпийского движения (2 часа).

История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена (1863-1937) в развитии современного олимпийского движения. Правила проведения Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

3. Средства физического воспитания (1 час).

Физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника. Форма физических упражнений. Естественные силы природы (солнце, воздух и вода). Гигиенические факторы: режим дня, питания, личная гигиена.

4. Основы теории и методики воспитания физических качеств (2 часа).

Общая характеристика физических качеств. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации. Методика воспитания основных физических качеств в процессе ОФП.

5. Контроль физической нагрузки, физического развития и физической подготовленности (1 час).

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения упражнений, изменение величины внешних отягощений, ЧСС). Функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля его развития, повышения адаптивных свойств организма и физической подготовленности.

6. Формы построения занятий (1 час).

Разнообразие форм занятий. Урочные и неурочные формы. Характерные черты тренировочных занятий общеукрепляющей, общеразвивающей и общеподготовительной направленности. Утренняя гимнастика, динамические паузы, соревнования, походы.

7. Физическая культура и здоровый образ жизни. Первая медицинская помощь при травмах (2 часа).

8. Крупнейшие спортивные соревнования в мире и Европе. Основы организации и судейства соревнований (1 час).

Виды соревнований. Система проведения соревнований. Способы розыгрыша: круговой, с выбыванием. Универсиады, чемпионаты, спартакиады.

2 раздел (14 часов).

1. Раздел «Гимнастика» (7 часов).

Перекаты, кувырки, перевороты. Стойки, равновесие, мосты. Колесо, прыжки, вращения. Элементы и соединения.

2. Раздел «Спортивные игры» (3 часа).

1. Баскетбол: перемещения в баскетбольной стойке; остановка на 2 шага и прыжком; дриблинг на месте; ведение мяча правой и левой рукой, обегая ориентир; ведение мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча в высокой и низкой стойке в движении по прямой и спиной вперед; передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок; бросок из-за трехочковой дуги.

2. *Волейбол*: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача; нижняя боковая подача; верхняя и нижняя передача; нападающий удар; одиночное блокирование; прием мяча после подачи; передача мяча после приема в зону №3.

3. *Футбол*: ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение, обегая ориентиры левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъема); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы; ведение мяча носком; жонглирование мяча головой, ногой; удары правой и левой ногой по воротам.

3. Раздел «Легкая атлетика» (1 час).

Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег 60 м., 100м., 100 м. Прыжок в длину и высоту с разбега. Метание мяча и гранаты.

4. Контрольные упражнения (3 часа).

Контрольное упражнение по акробатике;

Контрольное упражнение по баскетболу;

Контрольное упражнение по футболу;

Контрольное упражнение по легкой атлетике.

3 раздел (4 часа).

1. Развитие личностного потенциала у подростка (1 час).

Понятие личности. Направленность личности. Социальные ситуации развития личности и ее статус. Качества личности: сила воли, трудолюбие, настойчивость, общительность, дружелюбие. Самоанализ, самонаблюдение, самооценка, самовоспитание. Основные свойства нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий. Отличительные признаки темперамента. Классификация детей и подростков по 4 группам по В.А.Родионову. Способности и одаренность.

2. Мысли, чувства и поведение людей (1 час).

Психологические понятия «чувства», «мысли», «поведение». О пользе и вреде эмоций. Неуверенность, злость, агрессия. Управление эмоциями. Стресс и как с ним справиться. Саморегуляция. Способы саморегуляции в условиях нервного напряжения. Развитие психических функций при занятиях спортивными играми. Психологическое здоровье спортсмена.

3. Познавательные процессы. Внимание. Память. Мышление. Воображение (1 час).

Внимание. Виды внимания. Память. Типы памяти. Можно ли тренировать память. Повторение. Метод ассоциаций. Общее понятие о мышлении. Управление мыслительной деятельностью. Дивергентное (творческое) мышление и конвергентное мышление. Воображение как фактор поведения. Пассивное и активное воображение. Творческое воображение.

4. Креативность и ее развитие (1 час).

Сущность креативности. Интеллектуальные предпосылки креативности. Креативность и качества личности.

4 раздел (4 часа).

1. Мы вместе – мы команда (1 час).

Вербальные и невербальные средства общения. Мы – команда, наши сходства и различия. Умение выстраивать конструктивные отношения. Умение слышать друг друга. Сплочение и доверие.

2. Подростковые конфликты: практика психологической помощи (1 час).

Конфликты и причины их возникновения. Пути разрешения конфликтов. Понятие конфликтной личности. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Поиск компромиссов. Пути правильного реагирования на критику. Пять стратегий поведения в конфликте.

3. Детский тимбилдинг (1 час).

Двигательные методы развития коммуникативных навыков. Что такое тимбилдинг. Методика организации коммуникативных игр. Правила и принципы организации коммуникативных игр. Приемы работы.

4. Социально значимая деятельность (1 час).

Формы и методы групповой работы. Виды самостоятельной работы: проект, исследовательская работа. Социальные проекты. Коммуникация как основа успешной социализации.

5 раздел (2 часа).

1. История Олимпийских игр (2 часа)

История Олимпийских игр от античности до наших дней (через личный сайт учителя, ссылки на Интернет - ресурсы, самостоятельный поиск данных в сети Интернет).

Календарно-тематический план

Раздел	Содержание	Количество часов
1	1. Культурно-исторические основы физической культуры.	1ч
	2. История Игр Олимпиады и современного олимпийского движения	2ч
	3. Средства физического воспитания.	1ч
	4. Основы теории и методики воспитания физических качеств.	2ч
	5. Контроль физической нагрузки, физического развития и физической подготовленности.	1ч
	6. Формы построения занятий в физическом воспитании.	1ч
	7. Физическая культура и здоровый образ жизни. Первая помощь при различных видах травм.	2ч

	8. Крупнейшие спортивные соревнования в мире и Европе. Основы организации судейства соревнований.	1ч
2	1. Гимнастика. 2. Спортивные игры 3. Легкая атлетика 4. Контрольные упражнения	7ч 3 1 3
3	1. Развитие личностного потенциала у подростка. 2. Мысли, чувства и поведение людей. 3. Познавательные процессы. Внимание. Память. Мышление. Воображение. 4. Креативность и ее развитие.	1 1 1
4	1. Мы вместе – мы команда. 2. Подростковые конфликты: практика психологической помощи. 3. Детский тимбилдинг. 4. Социально значимая деятельность.	1 1 1 1
5	История Олимпийских игр.	1ч
Итого:		34