

Министерство образования и науки Республики Калмыкия
Управление образования, культуры, спорта и молодежной политики
Администрация Малодербетовского районного муниципального образования Республики
Калмыкия МКОУ "МДСОШ им. К.Д. Убушиевой" МРМО РК Республики

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО


Саклакова Е.Н.

Протокол № от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Мухлаева Б.Д.

Протокол № от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ МДСОШ
им. К.Д. Убушиевой


Каравеева З.П.

Приказ № 130 от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности по курсу «Олимпиец»

для обучения 9 класса.

Составитель: Кондрашов Н.Е.

с. Малые Дербеты 2023 год

1. Пояснительная записка.

Календарно – тематическое планирование элективного курса спортивного направления «Олимпиец» основано на общефизической подготовке школьников. В процессе освоения данной программы ученик формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Рабочая программа реализует основные аспекты Примерных программ внеурочной деятельности под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. Программа рассчитана на один год обучения – 34 часа.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При низкой активности наблюдается задержка роста и развития, снижение рабочих возможностей организма. Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности обучающихся, использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе.

Цели обучения по курсу внеурочной деятельности «Олимпиец»:

- укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств,
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- обучение техники и тактике спортивных игр;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В программе курса отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников: системности, преемственности и вариативности.

В процессе обучения и воспитания у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношение к здоровью, как высшей ценностью человека;

Календарно – тематический план

элективного курса спортивного направления «Олимпиец»

№ четв.	Название темы	Кол – во часов	Дата проведения	Факт.
1	История Олимпийского движения.	1		
	Гигиена спортсмена, закаливание.	2		
	Прыжки	3		
	Метание мяча	4		
	Челночный бег, кросс	5,6		
	Подвижные игры: пионербол, русская лапта	7,8,9		
2	Спортивные игры: мини-футбол, стритбол, волейбол	10,11,12, 13,14,15, 16		
	Строевые упражнения, акробатика	17,18,19		
3	Акробатика. Подвижные игры: русская лапта, вышибалы, Красное знамя	20,21,22		
	Подвижные игры с элементами баскетбола	23,24,25, 26		
4	Спортивные игры: мини – футбол, настольный теннис	27,28,29, 30		
	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки	31,32		
	Сдача норм ГТО	33		
	Подведение итогов занятий	34		

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействие с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения.

Предметные результаты: в ходе реализации программы обучающиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- проводить судейство спортивных игр.

2. Содержание учебного предмета

История возникновения Олимпийских игр. Основные традиции.

Возрождение Олимпийских игр.

Олимпийские принципы, традиции, правила.

Легкая атлетика.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

-

Календарно – тематический план
элективного курса спортивного направления «Футбол».

№ четверти	Название темы	Кол-во часов	Дата провед.	Факт.
1	История футбола в России. Гигиена спортсмена. Развитие скоростных способностей: - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, с ускорением «рывками»; - бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления; - прыжки по разметкам на правой (на левой) ноге, между стоек, спиной вперед; - удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1 2 3,4 5,6 7,8 9		
2	- ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения; - кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; - подвижные игры с мячом, эстафеты.	10,11,12, 13,14 15,16 17,18,19		
3	Развитие силовых способностей: - многоскоки через скамейку; - равномерный бег (1,2,3км.); - бег с ускорением (30,60,100 м).	20,21,22 23,24 25,26		
4	Техническая и тактическая подготовка: - вбрасывание мяча с лицевой линии; - техника углового удара; - техника штрафного удара в поле; - техника штрафного удара – 11 метрового; - учебная игра. ИТОГО:	27,28 29,30 31 32 33,34 34		