**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского кра****я**

**Администрация Иланского района Красноярского края**

**МБОУ "Новониколаевская СОШ № 9"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\Пользователь\Desktop\на госвеб\подписи\Подписи.jpegРАССМОТРЕНОРуководитель ШМОШкареденок И.Н.Протокол №1 от «30» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНОC:\Users\Пользователь\Desktop\на госвеб\подписи\Подпись.jpegЗам.директора по УРМилешко Т.А.Протокол № 1 от «30» августа 2024 г. | C:\Users\Пользователь\Desktop\на госвеб\подписи\Печать (2).jpegУТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУИванова С.А.Приказ 79 от «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

**«Юные Олимпийцы»**

для обучающихся 5-9 классов

**Красноярский край Иланский район с.Новониколаевка 2024**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации  внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи курса:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит  образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

 формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

 развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

 обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

 охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

***1.     Формирование:***

 представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

 навыков конструктивного общения;

 потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

 пропаганда здорового образа жизни;

 Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

 отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

***2.     Обучение:***

 осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

 правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

 упражнениям сохранения зрения.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности 5-9 классы**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Знания о физической культуре (теоретический материал)***

**Понятия о физической культуре.**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

**Основные способы передвижения, требования к местам занятий.**

Бег. Стадион, техника старта и финиша, дыхание. Техника выполнения бега на дистанции.

Прыжки. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков.

Метание. Техника выполнения: с места, с укороченного разбега.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Акробатические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка.

Лазание. Общие правила для лазания.

Опорный прыжок. Выполнение.

**Профилактика травматизма.**

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

**Представления о физических качествах.**

Понятия о физических качествах. Развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

**Самоконтроль.**

Подсчёт ЧСС.

**Общеразвивающие упражнения.**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

***Физическое совершенствование (практический материал)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Общеразвивающие упражнения для пояса верхних конечностей. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для пояса нижних конечностей. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Специальные беговые упражнения. Разновидности ходьбы. Махи. Разновидности бега. Выпады.

Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Выпады.

Подготовительные упражнения для метаний.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Легкая атлетика***

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

***Баскетбол***

Правила игры.

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди с укороченной дистанции. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол». Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам.

***Волейбол***

Правила игры.

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег.

Передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча с укороченной дистанции, приём подачи. Игра по упрощенным правилам 4×4, 5×5. Подвижная игра «Пионербол».

***Гимнастика.***

*Строевые упражнения*

Команды: «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»; Повороты на месте, Расчет по порядку; Перестроение.

*Комплекс ОРУ*:  без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).Комплекс ОРУ с элементами аэробики.

*Прыжки*: Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «козла» (наскок в упор на коленях и соскок)**.**

*Упражнения в равновесии.*Перемещения по гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. «Мостик».

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок через плечо; кувырок назад.

Упражнения в висах и упорах. Подтягивание и сгибание разгибание рук в упоре.

Лазание по канату в три приёма. Техника выполнения.

***Подвижные игры***

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

**«Юный олимпиец»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№/****п.п.** | **Дата проведения** | **Содержание программного материала** | **Кол-во****часов** |
| **Легкая атлетика – *5 часов*** |
| **1** | 04.09 |  | Инструктаж по ТБ во время занятий. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег  300-500м. Эстафета 4×50м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| **2** | 11.09 |  | Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| **3** | 18.09 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 6 минСоставление плана и подбор подводящих упражнений:Подтягивание. | 1 |
| **4** | 25.09 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Техника метания гранаты с места на дальность.Эстафеты с мячами. | 1 |
| **5** | 02.10 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Техника метания гранаты с шага на дальность. Составление плана и подбор подводящих упражнений. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** - ***4 часа*** |
| **6** | 09.10 |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 |
| **7** | 16.10 |  | Лазанье по канату в три приема.Упражнения на гимнастической скамейке.Кувырок вперед и назад (мал.);кувырок назад в полушпагат (дев.);Стойка на голове с согнутыми ногами с помощью (мал.);мост из положения стоя с помощью (дев.). | 1 |
| **8** | 23.10 |  | Общеразвивающие упражнения в парах.Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.);мост из положения стоя с помощью (дев.)Лазанье по канату в три приёма.Опорный прыжок:согнув ноги (мал.); ноги врозь (дев.). | 1 |
| **9** | 13.11 |  | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).Преодоление гимнастическойполосы препятствий. | 1 |
| **Волейбол – *11 часов*** |
| **10** | 20.11  |    | Инструктаж по ТБ. Составление плана и подбор подводящих упражнений.Стойка игрока. Передача мяча сверху.Подвижные игры.Челночный бег 4×9м. | 1 |
| **11-12** | 27.1104.12 |   | Стойка игрока.Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| **13-14** | 11.1218.12 |   | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| **15** | 25.12 |   | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| **16** | 15.01 |   | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая  подача. Челночный бег 4×9м. | 1 |
| **17-18** | 22.0129.01  |    | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока.Передача мяча сверху. Нижняя прямая,  боковая подача. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3×5 раз. | 2 |
| **19** | 05.0212.02 |   | Передача мяча сверху. Нижняя прямая,  боковая подача. Челночный бег 3×10м. | 2 |
| **20** | 19.02  |    | Передача мяча сверху. Нижняя прямая,  боковая подача. Прыжки через скакалку 3×25 раз. | 1 |
| **Баскетбол – *12 часов*** |
| **21** | 26.02 |   | Инструктаж по ТБ. Техника передвижения и остановки прыжком. Ведение мяча змейкой с последующей передачей в стенку.Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| **22** | 05.03 |   | Ведение мяча змейкой с последующей передачей напарнику.Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.Развитие координационных качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3×5 раз. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **23-24** | 12.0319.03 |   | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. | 2 |
| **25-26** | 02.0409.04 |   | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Упражнения с набивными мячами (2 кг.). | 2 |
| **27** | 16.04 |   | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Челночный бег 3×10м. Игра в баскетбол 2×2. | 1 |
| **28** | 23.04 |   | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Прыжки через скакалку 3×25 раз. Игра в мини-баскетбол 3×3. | 1 |
| **29-30** | 30.0407.05 |   | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| **31** | 14.05 |   | Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Легкая  атлетика – *3 часа*** |
| **32** | 21.05 |  | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-60метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Встречная эстафета. | 1 |
| **33** | 28.05 |  | Специальные беговые упражнения. Переменный бег в течение 10мин. Прыжок в длину с места. | 1 |
| **34** |  |  | Специальные беговые упражнения. Переменный бег в течение 12 мин. Прыжок в длину с места. | 1 |