# Милюковское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Шуйского муниципального района Ивановской области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155938 Ивановская область, Шуйский район, д. Милюковка, д.70 🕿 8 – ( 49- 351) 36-749 🖫Email [milukovka\_school@mail.ru](mailto:milukovka_school@mail.ru)

«Согласовано» «Утверждаю»

Зам. директора по УВР Директор Милюковского МКОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Волкова Н.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кобякина Ю.А.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

**Рабочая программа**

**Школьного спортивного клуба «Олимп» Милюковского МКОУ**

Учитель: Папурин В.Г.

2021 год

**Пояснительная записка**

Программа работы клуба «ОЛИМП» ориентирована на ознакомление учащихся с содержанием олимпийского и паралимпийского движения, нацелена на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям, ознакомление их с историей, событиями, участниками Олимпиад.

В 2007 году Россия в серьезной конкурентной борьбе завоевала право  
на проведение Олимпийских игр в городе Сочи Краснодарского края. Всех россиян переполняет чувство особой гордости. Каждый из нас ощущает свою причастность к этому великому событию и ответственность за то, чтобы наши Игры стали лучшими в истории Олимпийского движения. С помощью программы считаю возможным воспитание патриотизма, гражданственности, гордости за свой народ.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями и концепцией физического воспитания и разработана на основе рабочей программы по физической культуре с 5-11 . Предметная линия учебников Автор:.В. И. Лях , М. Я. Виленского – М., Просвещение. 2016 г.

**Цели и задачи программы**

**Цель:** воспитание у учащихся общечеловеческих ценностей посредством знакомства с ценностями олимпийского и паралимпийского движения.

**Задачи:**

* Способствовать развитию интереса и желания детей в занятиях физкультурой и спортом.
* Развивать коммуникативную культуру детей и родителей, стремление к формированию спортивных традиций в семье.
* Формирование гражданско – патриотической позиции, гордости за свою Родину.
* Сохранение и укрепление здоровья учащихся.
* Сплочение классного коллектива.
* Обеспечение самореализации личности каждого учащегося, ее самораскрытие.

**В результате освоения программы учащиеся :**

**должны знать :**

* - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* - правила оказания первой помощи;
* - способы сохранения и укрепление здоровья;
* - свои права и права других людей;
* - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* **должны уметь:**
* - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* - заботиться о своем здоровье;
* - применять коммуникативные и презентационные навыки;
* - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* - находить выход из стрессовых ситуаций;
* - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и
* улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* - отвечать за свои поступки;
* - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Рабочая программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и **рассчитана на проведение 2 часа** в неделю, всего **68 часов в год**. Возраст учащихся 10-17 лет.

**Формы контроля**

- зачеты по теоретическим основам знаний ( в течение года);

- диагностика уровня воспитанности

- мониторинг личностного развития воспитанников

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности

технических умений и навыков (в течение года);

- анкетирование;

- участие в соревнованиях;

- сохранность контингента;

***Учебно- тематический план***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № ***п/п*** | ***Наименование разделов, тем уроков*** | ***Кол –во часов*** | ***Форы контроля*** |
| 1 | Баскетбол | 8 | Зачет |
| 2 | Волейбол | 6 | Зачет |
| 3 | Футбол | 10 | Зачет |
| 4 | Легкая атлетика | 16 | Зачет |
| 5 | ВФСК « ГТО» | 14 | Зачет |
| 6 | Дартс | 8 | Зачет |
| 7 | Шахматы ( шашки) | 6 | Зачет |
|  | | ***Итого 68*** |  |

**Календарно тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Наименование раздела, тема урока | Кол-во часов | Примечание |
|  | План | Факт |  |  |  |
| 1-2 |  |  | Планирование работы клуба | 2 |  |
| 3-4 |  |  | День здоровья | 2 |  |
| 5-6 |  |  | Легкая атлетика | 2 |  |
| 7-8 |  |  | Легкая атлетика | 2 |  |
| 9-10 |  |  | Соревнования по легкой атлетике | 2 |  |
| 11-12 |  |  | Баскетбол .Подготовка к сдачи нормативов ГТО | 2 |  |
| 13-14 |  |  | Баскетбол. Подготовка к сдачи нормативов ГТО | 2 |  |
| 15-16 |  |  | Волейбол. Школьная олимпиада по физической культуре | 2 |  |
| 17-18 |  |  | Волейбол. Сдача нормативов ГТО | 2 |  |
| 19-20 |  |  | Волейбол .Олимпиада по физической культуре | 2 |  |
| 21-22 |  |  | Шахматы ( шашки) | 2 |  |
| 23-24 |  |  | Шахматы ( шашки) | 2 |  |
| 25-26 |  |  | Шахматы ( шашки) | 2 |  |
| 27-28 |  |  | Лыжная подготовка Тренировочные занятия к Зимнему фестивалю ВФСК « ГТО» | 2 |  |
| 29-30 |  |  | Лыжная подготовка Тренировочные занятия к Зимнему фестивалю ВФСК « ГТО» | 2 |  |
| 31-32 |  |  | Лыжная подготовка. Зимний фестиваль ВФСК «ГТО» | 2 |  |
| 33-34 |  |  | Тренировочные занятия «Дартс» | 2 |  |
| 35-36 |  |  | Тренировочные занятия «Дартс» | 2 |  |
| 37-38 |  |  | Тренировочные занятия «Дартс» | 2 |  |
| 39-40 |  |  | Общешкольное соревнование « Дартс» | 2 |  |
| 41-42 |  |  | Лыжная подготовка | 2 |  |
| 43-44 |  |  | Общешкольное соревнование по «Лыжным гонкам» | 2 |  |
| 45-46 |  |  | Лыжная подготовка. Общешкольное мероприятие « А ну-ка мальчики» | 2 |  |
| 47-48 |  |  | Футбол. Подготовка к «Зарнице» | 2 |  |
| 49-50 |  |  | Футбол. Подготовка к «Зарнице» | 2 |  |
| 51-52 |  |  | Футбол . Подготовка к «Зарнице» | 2 |  |
| 53-54 |  |  | Футбол. Подготовка к «Зарнице» | 2 |  |
| 55-56 |  |  | Легкая атлетика .Участие в районных Президентских соревнованиях | 2 |  |
| 57-58 |  |  | Участие в районном соревновании « Зарница» | 2 |  |
| 59-60 |  |  | Участие в районных соревнованиях « Четырехборье по легкой атлетике» | 2 |  |
| 61-62 |  |  | Баскетбол.Сдача нормативов « ГТО» | 2 |  |
| 63-64 |  |  | Баскетбол. Соревнования по запуску бумажных самолетиков ( начальная школа) | 2 |  |
| 65-66 |  |  | Легкая атлетика. День здоровья | 2 |  |
| 67-68 |  |  | Легкая атлетика. Подведение итогов работы клуба | 2 |  |

**Содержание изучаемого курса**

**Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель метание на дальность отскока от стены, щита.. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с

предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров,бег до 10 минут. Прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.*Основные части тела. Мышцы*,*кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.*Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу,мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении– низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения

«Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.*Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание.

Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.*Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. *.*Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» 1.*Основы знаний.*Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

*Специальная подготовка*

***Футбол***

1.*Основы знаний.*Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.*Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу

с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

***Легкая атлетика***

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

***Лыжная подготовка***

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

***ВФСК « ГТО»***

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

***ШАХМАТЫ***

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. *Дидактические игры и задания* **«Горизонталь».** Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.). **«Вертикаль».** То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шах­матной доски. **«Диагональ».** То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.**1. ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ** Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. *Дидактические игры и задания* **«Волшебный мешочек».** В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шах­матные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана. **«Угадай-ка».** Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети долж­ны догадаться, что это за фигура.

**«Секретная фигура».** Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме «секретной», которая выбирается) заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет». **«Угадай».** Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пы­таются угадать, какая фигура загадана. **«Что общего?»** Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.) **«Большая и маленькая».** На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.**2. НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР** Начальное положе­ние (начальная позиция); расположение каждой из фигур в на­чальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстанов­кой фигур. *Дидактические игры и задания* **«Мешочек».** Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию. **«Да и нет».** Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении. **«Мяч».** Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: «Ладья стоит в углу», и бросает мяч кому-то из учеников. Если утвержде­ние верно, то мяч следует поймать. **3. ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР** Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение»,белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, пре­вращение пешки. *Дидактические игры и задания* **«Игра на уничтожение»** — важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышле­ния и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника. **«Один в поле воин».** Белая фигура должна побить все черные фигуры, располо­женные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми). **«Лабиринт».** Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их. **«Перехитри часовых».** Белая фигура должна достичь определенной клетки шах­матной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур. **«Сними часовых».** Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирает­ся такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур. **«Кратчайший путь».** За минимальное число ходов белая фигура должна до­стичь определенной клетки шахматной доски.**«Захват контрольного поля».** Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.**«Защита контрольного поля».** Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.**«Атака неприятельской фигуры».** Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.**«Двойной удар».** Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.**«Взятие».** Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее — побить незащищенную фигуру.**«Защита».** Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

**«Выиграй фигуру».** Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.**4. ЦЕЛЬ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ** Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила. *Дидактические игры и задания* **«Шах или не шах».** Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет. **«Дай шах».** Требуется объявить шах неприятельскому королю. **«Пять шахов».** Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю. **«Защита от шаха».** Белый король должен защититься от шаха. **«Мат или не мат».** Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю. **«Первый шах».** Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах. **«Рокировка».** Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях. **5. ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕ­НИЯ**Самые общие представления о том, как начинать шахмат­ную партию. *Дидактические игры и задания* **«Два хода».** Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угро­зы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами

**Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка

гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Обруч пластиковый

детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Волейбольная

сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).Пришкольный стадион (площадка). Учебно-методическое обеспечение.

**Список литературы**

1. Большая энциклопедия спорта для школьников и студентов. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2007.
2. Лях В.И. Концепция перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе - Физкультура в школе, 1991.
3. Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988, с. 2008 .
5. Научно-методический журнал «Классный руководитель» ( под редакцией Лизицкого В. М.)/Москва, Центр Педагогический поиск. 2002-2007 год/
6. Реализация здоровьесберегающих технологий в начальной школе (составитель Л.А. Зиновьев)./Москва. СЦРО. 2003год/
7. Классные часы по теме «Нравственность» (автора Н. И. Дереклеева)/Москва. ООО «5 за знания». 2007 год/
8. Путешествие по играй - городу. Организация досуговой деятельности школьников: основные аспекты, сценарии мероприятий (автора Н. И. Дереклеева)/Москва. ООО «5 за знания». 2006 год/