

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
(МБОУ «СОШ № 18»)

Обсуждено
На заседании ШМО
Руководитель
МО _____
Протокол №
от _____ 202 г.

Принято
Педагогическим советом
Протокол №
от _____ 202 г.

Утверждено
Директор МБОУ «Средняя
Общеобразовательная
школа № 18»
_____ Улитушкина Т.А.
Приказ № _____ от _____ 202 г.

Рабочая программа учебного предмета «Будущие олимпийцы» 5 класс

Составители:
Щербинина Наталья Викторовна
Петькова Марина Александровна

Новокузнецкий городской округ, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Будущие олимпийцы», основанная на волейболе, для основного общего образования для учащихся 5 класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889;
- приказа Министерства просвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18» от 31.08.2022 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»;
- методических рекомендаций по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499, от 27.12.2011 года № 2885;
- постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. м №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».
- Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Документ подписан электронной подписью.

Рабочая программа учебного предмета «Будущие олимпийцы», основанная на волейболе для учащихся 5-х классов основного общего образования составлена на основе программы Литвиновой Е.И., Туркуновой Б.И., а так же требований к результатам углубленного изучения волейбола, основного общего образования ФГОС ООО, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18».

Для реализации программы используются пособия УМК для педагога и обучающихся:

Для педагога:

- Стенькин И.В. Программа воспитания учащихся 1-11 класс основанная на одном из видов спорта (волейбол) Новокузнецк 2004;
- «Подготовка юных волейболистов» Железняк Ю.Д., Физкультура и спорт 1992;
- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», М - «Физкультура и спорт» 1998
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1999
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1999 Г.П.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2007 г.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2011г.

Для обучающихся:

- Стенькин И.В. Программа воспитания учащихся 1-11 класс основанная на одном из видов спорта (волейбол) Новокузнецк 2004;
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2011

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- Образовательный ресурс «Основная школа»;
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru);
- www.sportreferats.narod.ru

Рабочая программа по курсу «Будущие олимпийцы», основанная на волейболе предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 классе.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Нормативно-правовой и документальной базой по формированию культуры здоровья учащихся являются:

Цель конкретизирована следующими задачами:

Документ подписан электронной подписью.

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию личности;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации данной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению учащимися общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Таким образом программа призвана способствовать более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у них интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, умению самостоятельно организовывать своё свободное время. Достижение цели программы возможно посредством решения следующих **задач**:

- формировать знания о физической культуре и спорте; истории и возрождении Олимпийских игр, современном их развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- вовлекать учащихся в проектно-исследовательскую и соревновательную деятельность;
- способствовать формированию навыков и умений в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Конечным результатом освоения программы «Будущие олимпийцы» основанной на волейболе будет являться отбор наиболее талантливых обучающихся для участия в олимпиаде школьников по физической культуре.

В соответствии с целями программы обучающиеся вовлечены в проектно-исследовательскую (поисковую) деятельность. На первом организационно-подготовительном этапе перед ними ставятся цели и задачи проекта участия в «Будущие олимпийцы» для формирования мотивации, для определения общего направления и главных ориентиров поиска, определения критериев оценки деятельности учащихся на всех этапах. На втором поисковом этапе проходит сбор, анализ и систематизация учащимися необходимой информации, как для теоретического тура, так и для практического. На этом этапе школьники самостоятельно в группах составляют теоретические вопросы для викторины и конкурсные испытания по гимнастике, баскетболу и лёгкой атлетике, а

Документ подписан электронной подписью.

учитель регулярно консультирует обучающихся по содержанию проекта, отслеживает деятельность каждого ученика, оценивает промежуточные результаты, проводит мониторинг совместной деятельности. И на заключительном итоговом этапе обучающиеся каждой группы предоставляют пакет документов по проекту, в который входят задания теоретического и практического туров Олимпиады.

Преимуществом проектной деятельности является тот факт что, у учащихся создаётся образ целостного знания. Повышается мотивация в получении дополнительных знаний, воспитываются значимые общечеловеческие ценности, ответственность и самодисциплина, развиваются исследовательские и творческие способности, навыки анализа и рефлексии, умение представлять результаты своей работы.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Будущие олимпийцы» в основной школе составляет 34 часа (один час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Раздел «Знания о виде спорта» включает в себя *«Олимпийское образование»* и соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В него входят такие темы, как «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр», «Древнегреческие Олимпийские игры», «Современное Олимпийское движение», «Олимпийское движение в России», «Виды состязаний в программе Олимпийских игр», «Структура самостоятельных занятий, их планирование», «Техника движений и её основные показатели». История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и спортом. Включает в себя: организация и проведение самостоятельных занятий по волейболу; значение ОФП в подготовке волейболиста; подготовка к занятиям по волейболу; техника движений и её основные показатели; выбор упражнений и составление комплексов; проведение самостоятельных занятий; самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим; подвижные и спортивные игры

Раздел «Физическое совершенствование»

Техническая подготовка: наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя: Значение технической подготовки в волейболе. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Документ подписан электронной подписью.

Тактическая подготовка: правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Упражнения общеразвивающей направленности: направленные на развитие физических качеств учащихся; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе по курсу «Будущие олимпийцы»
обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках по волейболу, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- демонстрировать технические упражнения в волейболе;
- демонстрировать, технические действия в спортивных играх;
- волейбол; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача;
- тренироваться в упражнениях ОФП и СФП с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (34ч)

№	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
Раздел I. Знания о виде спорта (1 ч.)				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	https://rusneb.ru https://урок.рф	Обсуждать задачи и содержание занятий по волейболу на предстоящий учебный год. Научить высказывать свои пожелания и предложения. Уметь конкретизировать требования по отдельным разделам и темам;
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	https://rusneb.ru https://урок.рф	Воспитывать сознательное отношение к процессу обучения. Формировать интерес к работе спортивных секций и их расписанием. Научить задавать вопросы по организации спортивных соревнований по волейболу, делать выводы о возможном в них участии;
1.3.	Знакомство с видом спорта «Волейбол» и его историей возникновения	В процессе урока	https://rusneb.ru https://урок.рф	Познакомить с историей спортивной игры волейбол. Рассказать как правильно осваивать и описывать основные формы занятий по волейболу, конкретизировать их значение для здоровья человека: учить составлять и выполнять комплексы упражнений по волейболу; Дать необходимую информацию о тренировочных занятиях на открытом воздухе по видам спорта;
Раздел II. Общая физическая подготовка (4 ч.)				
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий по волейболу	В процессе урока	https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф	Дать необходимую информацию о проведении самостоятельных тренировочных занятия по волейболу. Учить устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.

Документ подписан электронной подписью.

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального плана занятий	В процессе урока	https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф	Формировать умение слушать, анализировать составлять индивидуальный план тренировочного процесса и оформляют его в виде таблицы.
2.3.	Значение ОФП в подготовке волейболиста и подготовка к занятиям по волейболу	В процессе урока	http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф	Познакомить с понятием «ОФП» и его значение для полноценного физического развития школьника. Дать определение «процесс взросления организма» под влиянием наследственных программ;
2.4.	Выбор упражнений и составление комплексов; проведение самостоятельных занятий;	В процессе урока	http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф	Помочь в выборе и составлении комплексов индивидуальных упражнений в процессе самостоятельных занятий волейболом.
2.5.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности	В процессе урока	http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф	Научить самостоятельно измерять показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки), и записывать их в тетрадь в виде таблицы.
2.6.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц.	В процессе урока	http://www.youtube.com https://ru.wikihow.com/studfile.net https://урок.рф	Познакомить с понятием «подготовительные упражнения» и их значение в «процессе взросления организма под влиянием наследственных программ»; научить приводить примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития (силы, быстроты, сокращения мышц);
2.7.	Развитие и совершенствование физических качеств	4	urok.1sept.ru https://урок.рф	Познакомить с правилами и требованиями подвижных и спортивных игр. Помочь выбрать места для подготовки занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;
Раздел III. Физическое совершенствование. (21 ч.).				

Документ подписан электронной подписью.

3.1.	Значение технической подготовки в волейболе.	В процессе урока	urok.1sept.ru https://yrok.pф	Познакомить с понятием «техническая подготовка», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека и сохранении здоровья.
3.2.	Правила игры в волейбол.	В процессе урока	urok.1sept.ru https://yrok.pф	Познакомить с официальными правилами игры в волейбол и структурой ВФВ (всероссийская федерация волейбола).
3.3.	Стойки и перемещения	3	http://www.youtube.com	Показать и разучить стойки и перемещения в волейболе. Дать индивидуальные рекомендации по их изучению и совершенствованию.
3.4.	Приёмы и передачи	6	http://www.youtube.com	Показать и разучить приёмы и передачи в волейболе. Дать индивидуальные рекомендации по их изучению и совершенствованию.
3.5.	Подачи	4	http://www.youtube.com	Показать и разучить виды волейбольных подач. Способствовать в умении закреплять и совершенствовать технику нижней, верхней и боковой волейбольной подачи. Помочь выбрать индивидуальные упражнения для совершенствования.
3.6.	Нападающие удары	3	http://www.youtube.com	Научить выполнять, закреплять и совершенствовать технику нападающих ударов в волейболе (обучение в парах). Помочь выбрать индивидуальные упражнения для совершенствования.
3.7.	Защитные действия	2	http://www.youtube.com urok.1sept.ru studfile.net	Научить выполнять, закреплять и совершенствовать технику защитных действий и страховки в волейболе (обучение в парах). Помочь выбрать индивидуальные упражнения для их совершенствования.
3.8.	Тактические действия в волейболе	3	urok.1sept.ru studfile.net	Познакомить с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол
Раздел IV. Специальная физическая подготовка. (8 ч.).				
4.1.	Подвижные игры	4	urok.1sept.ru studfile.net	Помочь в освоении и содержании модульных программ по волейболу. Учить демонстрировать приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований посредством дневника наблюдения.
4.2.	Спортивные игры	4	urok.1sept.ru studfile.net	Помочь в освоении и содержании модульных программ по волейболу. Учить демонстрировать приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований

Документ подписан электронной подписью.

				посредством дневника наблюдения.
--	--	--	--	----------------------------------

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	65E65D7BE282D7A124605A5EFC520A42
Владелец:	RU, Кемеровская область, Новокузнецк, ДИРЕКТОР, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18", 06039392154, 421800956577, sh18nvkz@yandex.ru, Татьяна Александровна, Улитушкина, Улитушкина Татьяна Александровна
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 18.10.2022 10:23:00 UTC+07 Действителен до: 11.01.2024 10:18:00 UTC+07
Дата и время создания ЭП:	27.10.2023 22:14:53 UTC+07