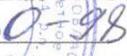


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 р.п. Лесогорск

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Пережогина О.Н.
«30» августа 2023 г.

Утверждено
Директор МОБУ СОШ № 4
Наумова А.В.
Приказ от «30» августа 2023 г.
№ 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
секции «Спортивные игры»
для обучающихся 5-9 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Разработало:
МО «ФИТОМ».

Р.п. Лесогорск, 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями);

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2. 2821-10, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г. (с изменениями);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015.

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373.

Планирование составлено на основе программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания./Авторы:В. И. Лях, А. А. Зданевич.. М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа разработана на четыре года для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта. Спортивные игры во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Воспитание волевых качеств.
4. Совершенствование функциональных возможностей организма.
5. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях решаются три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру здорового образа жизни.
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Рабочая программа по спортивным играм рассчитана на 68 ч в год (2 ч в неделю) для 5 кл, для 6 кл, для 7 кл, для 8 кл, для 9 кл, 34 учебные недели в год.

Должны владеть компетенциями:

1. Здоровье-сберегающей- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
2. Учебно-познавательной - ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель, задавать вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений, обозначить свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме, выступать устно о результатах своего исследования.
3. Информационно-коммуникативной-- владеть навыками работы с различными источниками информации, самостоятельно искать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, владеть разными видами речевой деятельности, умения сотрудничать, оказывать помощь другим, участвовать в работе команды, обмениваться информацией.

Учебно универсальная деятельность: метапредметная деятельность направлена на формирование универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Личностная деятельность - направлена на ответственное отношение к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности, развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих нравственное воспитание.

Предметная деятельность - характеризует опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Рефлексивная деятельность - приобретение умений контроля и оценки своей деятельности, умения предвидеть возможные результаты своих действий; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Нормы и критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся
Мониторинг в начале года и в конце года.**

Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
		мальчики			девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Бег 30 м, с	5	5,3	5,4-6,1	6,2	5,4	5,5-6,2	6,3
	6	5,2	5,3-5,9	6,0	5,3	5,4-6,0	6,1
	7	5,0	5,1-5,8	5,9	5,2	5,3-5,9	6,0
	8	4,9	5,0-5,6	5,8	5,1	5,2-5,8	5,9
Прыжки в длину с места	5	179	135-178	134	164	125-163	124
	6	184	145-183	144	179	140-178	139
	7	195	160-194	159	182	145-181	144
	8	200	165-199	164	185	150-184	149
	9	220	200-219	175	190	185-189	160
Подтягивание на высокой перекладине (м), поднимание туловища за 30с (д).	5	8	4-7	3	16	10-15	9
	6	9	5-8	4	17	7-14	6
	7	10	6-9	5	16	8-15	7
	8	12	7-11	6	16	8-15	7
	9	15	8-12	7	18	9-16	8

Промежуточное контрольное испытание.

Контрольное упражнение (тест).	Класс	Уровень					
		мальчики			девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Челночный бег 3x10 м.	5	8,2	8,3-8,5	8,6	8,6	8,7-9,0	9,1
	6	8,0	8,1-8,5	8,6	8,4	8,0-8,9	9,0
	7	7,8	7,9-8,3	8,4	8,2	8,3-8,7	8,8
	8	7,6	7,7-8,2	8,3	8,2	8,3-8,6	8,7
Прыжки в длину с места.	5	179	135-178	134	164	125-163	124
	6	184	145-183	144	179	140-178	139
	7	195	160-194	159	182	145-181	144
	8	200	165-199	164	185	150-184	149
	9	220	200-219	175	190	185-189	160

Массовая работа

Подготовка информации о направлении деятельности и выступление на презентации секции. Участие в соревнованиях по видам спортивной деятельности среди школьников.

№	Мероприятие	Уровень	Участники	Результат
1	Соревнование по футболу	школьный	5,6,7,8,9кл	
2	Соревнование по лапте	Школьный, районный	5,6,7,8,9кл	
3	Соревнование по волейболу	школьный	5,6,7,8,9кл	
4	Соревнование по теннису	школьный	5,6,7,8,9кл	
5	Соревнование по ручному мячу	школьный	5,6,7,8,9кл	
6	Соревнование по баскетболу	школьный	5,6,7,8,9кл	

Содержание разделов и количество часов для 5 класса

№	Раздел	Кол-во часов
1	Футбол	10
2	Русская лапта	19
3	Волейбол	9
4	Теннис	7
5	Ручной мяч	9
6	Баскетбол	12

Содержание разделов

1. Футбол-основные приемы игры: передвижения, удары по мячу, остановка мяча, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

2. Русская лапта- основные приемы игры: стойка, перебежки, осаливание, пересаливание, ловля и передача мяча, удары битой по мячу, командные игры.

3. Волейбол- основные приемы игры: стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, нижняя подача мяча, прием снизу, двусторонняя игра.

4. Теннис- основные приемы игры: передвижения, удары и подачи слева и справа, удары прямые и с вращением, двусторонняя игра.

5. Ручной мяч- основные приемы игры: стойка, передвижения, остановка, передача мяча, ловля мяча двумя руками, бросок мяча, блокирование броска, ведение мяча. игра вратаря, двусторонняя игра.

6. Баскетбол- основные приемы игры: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча, индивидуальные и групповые действия, двусторонняя игра.

Содержание разделов и количество часов для 6 класса

№	Раздел	Кол-во часов
1	Футбол	10
2	Русская лапта	19
3	Волейбол	9
4	Теннис	7
5	Ручной мяч	9
6	Баскетбол	12

Содержание разделов

1. Футбол-основные приемы игры: передвижения, удары по мячу, остановка мяча, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

2.Русская лапта- основные приемы игры: стойка, перебежки, осаливание, переосаливание, ловля и передача мяча, удары битой по мячу, командные игры.

3.Волейбол- основные приемы игры: стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, нижняя подача мяча, прием снизу, двусторонняя игра.

4.Теннис- основные приемы игры: передвижения, удары и подачи слева и справа, удары прямые и с вращением, двусторонняя игра.

5.Ручной мяч- основные приемы игры: стойка, передвижения, остановка, передача мяча, ловля мяча двумя руками, бросок мяча, блокирование броска, ведение мяча. игра вратаря, двусторонняя игра.

6.Баскетбол- основные приемы игры: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча, индивидуальные и групповые действия, двусторонняя игра.

Содержание разделов и количество часов для 7 класса

№	Раздел	Кол-во часов
1	Футбол	10
2	Русская лапта	19
3	Волейбол	9
4	Теннис	7
5	Ручной мяч	9
6	Баскетбол	12

Содержание разделов

1.Футбол-основные приемы игры: передвижения, удары по мячу, остановка мяча, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

2.Русская лапта- основные приемы игры: стойка, перебежки, осаливание, переосаливание, ловля и передача мяча, удары битой по мячу, командные игры.

3.Волейбол- основные приемы игры: стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, нижняя подача мяча, прием снизу, двусторонняя игра.

4.Теннис- основные приемы игры: передвижения, удары и подачи слева и справа, удары прямые и с вращением, двусторонняя игра.

5.Ручной мяч- основные приемы игры: стойка, передвижения, остановка, передача мяча, ловля мяча двумя руками, бросок мяча, блокирование броска, ведение мяча. игра вратаря, двусторонняя игра.

6.Баскетбол- основные приемы игры: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча, индивидуальные и групповые действия, двусторонняя игра.

Содержание разделов и количество часов для 8 класса

№	Раздел	Кол-во часов
1	Футбол	10
2	Русская лапта	19
3	Волейбол	9
4	Теннис	7
5	Ручной мяч	9
6	Баскетбол	12

Содержание разделов

1.Футбол-основные приемы игры: передвижения, удары по мячу, остановка мяча, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

2.Русская лапта- основные приемы игры: стойка, перебежки, осаливание, переосаливание, ловля и передача мяча, удары битой по мячу, командные игры.

3.Волейбол- основные приемы игры: стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, нижняя подача мяча, прием снизу, двусторонняя игра.

4.Теннис- основные приемы игры: передвижения, удары и подачи слева и справа, удары прямые и с вращением, двусторонняя игра.

5.Ручной мяч- основные приемы игры: стойка, передвижения, остановка, передача мяча, ловля мяча двумя руками, бросок мяча, блокирование броска, ведение мяча. игра вратаря, двусторонняя игра.

6.Баскетбол- основные приемы игры: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча, индивидуальные и групповые действия, двусторонняя игра.

Содержание разделов и количество часов для 9 класса

№	Раздел	Кол-во часов
1	Футбол	10
2	Русская лапта	19
3	Волейбол	9
4	Теннис	7
5	Ручной мяч	9
6	Баскетбол	12

Содержание разделов

1.Футбол-основные приемы игры: передвижения, удары по мячу, остановка мяча, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

2.Русская лапта- основные приемы игры: стойка, перебежки, осаливание, переосаливание, ловля и передача мяча, удары битой по мячу, командные игры.

3.Волейбол- основные приемы игры: стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, нижняя подача мяча, прием снизу, двусторонняя игра.

4.Теннис- основные приемы игры: передвижения, удары и подачи слева и справа, удары прямые и с вращением, двусторонняя игра.

5.Ручной мяч- основные приемы игры: стойка, передвижения, остановка, передача мяча, ловля мяча двумя руками, бросок мяча, блокирование броска, ведение мяча. игра вратаря, двусторонняя игра.

6.Баскетбол- основные приемы игры: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча, индивидуальные и групповые действия, двусторонняя игра.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Формы контроля: тесты, зачеты, рефераты, кроссворды.

Образовательные технологии, обеспечивающие реализацию программы:

- традиционное обучение;
- развивающее обучение;
- лично-ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- проблемное обучение;
- групповая (коллективная) учебно-познавательная деятельность.

Направление деятельности

Спортивно-оздоровительное.

Образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники волейбола, баскетбола, футбола, ручного мяча, лапты, тенниса достаточно

уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей успешно реализоваться в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Спортиграх» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический- физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Волейбольные мячи	10шт
Баскетбольные мячи	10шт
Футбольные мячи	3шт
Теннисные мячи	6шт
Резиновые малые мячи	3шт
Скакалки	10шт
Гимнастические маты	10шт
Волейбольная сетка	2шт
Канат для лазанья	2шт
Мостик гимнастический	2шт
Козел гимнастический	1шт
Гранаты	3шт
Стойки для прыжков	4шт
Теннисный стол	2шт
Баскетбольные щиты с сетками	2шт
Конь гимнастический	1шт
Брусья параллельные	1шт
Брусья разновысокие	1шт
Лыжи	20пар
Ботинки	20пар

Список методической литературы для учителя.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл../ Под ред В.И.Лях, А.А.Зданевич.: Просвещение, 2012г

2. Рабочие программы по физической культуре./Под. Ред. А.П.Матвеева.: Просвещение, 2012г.

3. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 класса общеобразовательных учреждений. – 7-е изд., перераб./Под ред.М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2011,158с.

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 11 класс; Москва «Просвещение» 2008г. Авторы: В. И Лях, А.А. Зданевич.

5. Настольная книга учителя физической культуры; авторы: П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. М.: Глобус, 2009.-345 с.

6. Учебник Физическая культура 8-9 кл. под ред. Ляха, В. И.; Москва. Просвещение. 2007г.

7. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по ФК.; авторы: Матвеев А.П., Петрова Т.В.—М.: Дрофа, 2000.—160 с.

8. Физкультура тематическое планирование по 3-х часовой программе .Составитель К.Р. Мамедов. Дополнительная литература: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона,2012г.

9. Газеты: «Физкультура и спорт, в школе».

Список литературы для обучающихся, развивающая познавательный интерес:

1. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 класса общеобразовательных учреждений. – 7-е изд., перераб./Под ред.М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2011,158с.

2. Н.П.Клусов. Ручной мяч в школе. М Просвещение. 1978.-176с.

3. А.Берзин,Ю.Лукашин. Сто игр на нашем дворе. 1966.-102с.

Электронно-образовательные ресурсы.

1. Интернет-ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru>. Единная коллекция цифровых образовательных ресурсов.

Дополнительная литература:

1. Газеты: «Физкультура и спорт в школе».