

**Яблоневский филиал
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа посёлка свх. Агроном»
Лебединского муниципального района Липецкой области**

Приложение к ОП НОО (ФГОС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Спортивная секция»**

Возраст детей – 7-15
Срок реализации – 1 год

Составлена
учителем физической культуры
Ивановой Надеждой Юрьевной

2023/2024 учебный год

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 8 декабря 2020 года;

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196);

-Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.Направленность программы – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная секция» физкультурно-спортивной направленности.

2.Актуальность программы. Программа разработана с учётом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база.

Занятия по данной Программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

3. Отличительные особенности. Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению

здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

4. Цель и задачи Программы

Цель : развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи :

Обучающие

- ▢ обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- ▢ помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ▢ сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ▢ ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ▢ сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- ▢ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- ▢ формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- ▢ развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- ▢ совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- ▢ прививать гигиенические навыки;
- ▢ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- ▢ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- ▢ формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

5. Адресат программы. В реализации программы участвуют обучающиеся в возрасте от 7 до 15 лет.

6. Форма обучения — очная.

7. Уровень - базовый.

8. Организационные формы обучения. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Наполняемость в группе составляет 10 - 15 человек

Режим занятий: программа реализуется в общеобразовательном учреждении с сентября по август, 1 раз в неделю (вторник). На каждом занятии для снятия усталости проводятся физкультминутки, предусмотрена смена разнообразных игр и упражнений.

Тематическое планирование

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование разделов, тема</i> | <i>Всего часов</i> | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> | <i>Форма контроля</i> |
|------------------|---|------------------------|---------------|-----------------|--|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | | текущий |
| 2 | Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП | В процессе занятий | | | |
| 3 | Лёгкая атлетика | 8 | 1 | 8 | Текущий, рубежный выполнение контрольных нормативов ,участие в соревнованиях |
| 4 | Лапта | 4 | 1 | 4 | Текущий, рубежный, участие в соревнованиях, контрольных играх |
| 5 | Спортивные игры | 9 | 1 | 9 | |
| 5.1. | футбол | 6 | 1 | 6 | Текущий, рубежный, участие в соревнованиях, контрольных играх |
| 5.2. | волейбол | 6 | 1 | 6 | Текущий, рубежный, участие в соревнованиях, контрольных играх |
| | Всего | 34 | 7 | 34 | |

Содержание изучаемого материала

Вводное занятие

Теория. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Легкая атлетика

Теория. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований.

Практика. Бег на короткие дистанции по пересеченной местности. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30м, 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Игра «Лапта». Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Игра «Кто дальше». Игра «Перестрелка». Соревнование с элементами легкой атлетики. Соревнования на звание лучшего бегуна, прыгуна, метателя.

Лапта

Теория. Техника безопасности во время занятий лаптой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. предупреждения. Ознакомление с правилами игры и соревнований. Судейство соревнований по лапте.

Практика. Удар битой снизу и сверху двумя руками. Удар на дальность. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Техника защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Учебно-тренировочная игра. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Игра по правилам. Соревнование по лапте. Контрольные тесты. Соревнование по общей физической подготовке.

Футбол

Теория. Техника безопасности во время занятий в футбол. Возможные травмы и их предупреждения. Самоконтроль при физических занятиях. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.

Практика. Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра. Соревнования по мини-футболу.

Волейбол

Теория. Техника безопасности во время занятий. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Права и обязанности игроков. Основы судейской технологии.

Практика. Освоение основных приёмов игры, передачи мяча. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Развитие физических качеств. Прямой

нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Технические приёмы (нападающий удар). Технические приемы (блокирование мяча). Технические приемы (блокирование мяча). Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игровые задания. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование технических приёмов игры. Соревнование по волейболу.

Баскетбол

Теория. Техника безопасности во время занятий. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Права и обязанности игроков. Правила соревнований. Основы судейской технологии.

Практика. Техника передвижения (стойка баскетболиста, ходьба, бег, остановки). Бросок со штрафной линии. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Техника владения мячом (ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Бросок с двух шагов. Передача мяча в движении. Бросок мяча с места. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо. Техника защиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах. Передача мяча в движении. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передай мяч - выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке. Игра два на два. Игра три на три. Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Соревнование по баскетболу.

III. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты:

-формирование знаний о спортивных играх и их роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития спортивных игр в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх.
- Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методические условия

Методическое обеспечение

Методы обучения и воспитания. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии. В ходе реализации программы используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Структура занятия и его этапов. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в спортивные игры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в спортивные игры, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

Особенности организации образовательного процесса

- очно;
- заключение договора с родителями ребёнка (или лицами, их заменяющими) по оказанию дополнительных образовательных услуг;
- сотрудничество с другими коллективами;

-участие в соревнованиях различного уровня.

Критерии и нормы оценки

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный* (проводится перед началом работы, предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- *текущий* (проводится в ходе учебного занятия, позволяет закрепить знания по изученной теме);
- *рубежный* (проводится после завершения изучения каждого раздела программы);
- *итоговый* (проводится после завершения всей учебной программы).

Формы аттестации

- тест
- выполнение нормативов
- контрольная игра
- эстафеты
- соревнования

Материально-технические условия

спортивный зал

спортивная площадка

спортивный инвентарь и оборудование:

сетка волейбольная- 1шт.

стойки волейбольные

мячи набивные (масса 1 кг)- 2шт.

мячи волейбольные – 10 шт.

мячи баскетбольные-10шт.

мячи футбольные- 2шт.

Техническое оснащение

проектор;

экран;

видео по теме.

Дидактическое обеспечение программы

«Правила игры в волейбол»

«Правила судейства в волейболе»

«Правила игры в баскетбол

«Правила судейства в баскетболе»

«Правила игры в футбол»

«Правила судейства в футболе»

«Правила игры в лапту»

«Правила судейства в лапте»

Санитарно-гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

светлое просторное помещение;

в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по физической подготовке

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | |
|------------------------|---|----------------|---------------------------|
| | | 13-15 лет | |
| | | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | 5.6-4.7 и ниже | 6.0-4-9 и ниже |
| | Бег 60м, сек | 10.0-8.7 | 10. 9- 9.6 |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек | 9.0-8.0 и ниже | 9.5-8.6 и ниже |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 160-200 см | 15 0- 20 0 см |
| Выносливость | Шестиминутный бег | 1150м и выше | 1000м и выше |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 4-10 и выше | 6-14 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой (М) и низкой (Д) перекладине из виса, раз | 4-9 | 10-18 |

Контрольные упражнения по технической подготовке

| № | Содержание требований (виды испытаний) | Количество раз |
|----|--|----------------|
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены | 4 и более |
| 2. | Приём мяча снизу двумя руками, стоя у стены | 4 и более |
| 3. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу через сетку(серий) | 4 |
| 4 | Нижняя прямая подача из 10 | 5 |
| 5. | Верхняя прямая подача из 10 | 4 |

Контрольные упражнения по тактической подготовке

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количество раз |
|-------|--|--|
| 1 | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению | Знать действия каждого игрока в защите и нападении |
| 2 | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 | уметь |

Календарный учебный график

| № п/п | Раздел | Тема занятия | Дата проведения | | Примечание |
|----------|--|--|-----------------|--|------------|
| | | | | | |
| 1 | Вводное занятие | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка» | 1.09 | | |
| 2 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений | 8.09 | | |
| 3 | Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции | 15.09 | | |
| 4 | | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте | 22.09 | | |
| 5 | | Ускорения; бег по повороту; финиш | 29.09 | | |
| 6 | | Бег на время на дистанции 30м, 60м | 6.10 | | |
| 7 | | Соревнования на звание лучшего бегуна | 13.10 | | |
| 8 | | Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Охотники и утки» | 20.11 | | |
| 9 | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Кто дальше» | 27.11 | | |

| | | | | | |
|-----------|---------------|---|--------------|--|--|
| 10 | | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перестрелка» | 10.11 | | |
| 11 | | Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. | 17.11 | | |
| 12 | | Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя | 24.11 | | |
| 13 | Лепта | Техника безопасности во время занятий лептой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью | 1.12 | | |
| 14 | | Удар битой снизу и сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра | 8.12 | | |
| 15 | | Удар на дальность. Учебно-тренировочная игра | 15.01 | | |
| 16 | | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Учебно-тренировочная игра | 29.01 | | |
| 17 | | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Игра по правилам | 25.01 | | |
| 18 | | Соревнование по лепте | 19.01 | | |
| 19 | Футбол | Техника безопасности во время занятий в футбол. Возможные травмы и их предупреждения | 26.01 | | |
| 20 | | Удар по неподвижному мячу | 2.02 | | |
| 21 | | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи | 9.02 | | |

| | | | | | |
|--------------|--|---|------------------------|--|--|
| 22 | | Удар по мячу на точность | 16.02 | | |
| 23 | | Ведение и обводка. Отбор мяча | 2.03 | | |
| 24 | | Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча | 9.03 | | |
| 25 | | Вбрасывание мяча. Игра вратаря | 16.03 | | |
| 26 | | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров | 23.03 | | |
| 27 | | Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам | 6.04 | | |
| 28 | | Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам | 13.04 | | |
| 29 | | Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам | 20.04 | | |
| 30 | | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками . Соревнования. | 27.04 | | |
| 31 | | Тренировочная игра | 4.05 | | |
| 32 | | Тренировочная игра | 11.05 | | |
| 33-34 | | Соревнования по мини - футболу | 18.05 25.05 | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Белоусова В.В. Воспитание в спорте. М.: 2008г.

Былеева Л.Л. Подвижные игры. М.: 2005г.

Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М.: 2000г. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. М. :1994г.

Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М. :2008г.

Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. М.:2000г .

Уваров В. Смелые и ловкие. М. :2009г.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. :2010г