

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ с.Преображенка»

Приказ № 88 от 31.08.2023 г

Рабочая программа
спортивной секции
уровня основного общего образования
срок реализации 1 год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях спортивной секции:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **получит возможность узнать:**

- 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;

получит возможность научиться:

- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание внеурочной деятельности

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 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 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. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные 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. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

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 маленькими и большими мячами.

3. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

4. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

5. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

6. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением

направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

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. 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?»

3. 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.

4. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

5. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

6. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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».

3. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

4. Основы знаний. Различия между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

5. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Тематическое планирование

№	тема	Количество часов
1	ОФП	62

2	Баскетбол	70
3	Волейбол	70
4	Футбол	70
	Итого	272

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Название темы	Кол-во час	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	2	02.09.	.	
2.	История развития спортивных игр. Прыжки с толчком с двух ног.	2	03.09.		
3.	Техника передвижения приставными шагами.	2	04.09		
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	2	05.09		
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2	09.09		
6.	Техника передвижения при нападении	2	10.09		
7.	Техника передвижения при нападении	2	11.09		
8.	СФП	2	12.09		
9.	Способы ловли мяча.	2	16.09		
10.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	17.09		
11.	ОФП	2	18.09		
12.	Бросок мяча двумя руками от груди.	2	19.09		
13.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	2	23.09		
14.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2	24.09		
15.	Техника ведения мяча.	2	25.09		

16.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	26.09		
17.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	2	30.09		
18.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2	01.10		
19.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	02.10		
20.	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	2	03.10		
21.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2	07.10		
22.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	08.10		
23.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2	09.10		
24.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2	10.10		
25.	Контрольные испытания.	2	14.10		
26.	Командные действия в нападении.	2	15.10		
27.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	16.10		
28.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	17.10		
29.	Многократное выполнение технических приемов.	2	21.10		
30.	Учебная игра.	2	22.10		
31.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	23.10		
32.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2	24.10		
33.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2	28.10		
34.	СФП	2	29.10		
35.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в	2	30.10		

	спорте.ОФП				
36.	Командные действия в нападении.	2	31.10		
37.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	04.11		
38.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2	05.11		
39.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	06.11		
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	2	07.11		
41.	Индивидуальные действия при нападении.	2	11.11		
42.	Индивидуальные действия при нападении.	2	12.11		
43.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	2	13.11		
44.	ОФП	2	14.11		
45.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	18.11		
46.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	19.11		
47.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2	20.11		
48.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	21.11		
49.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	2	25.11		
50.	Совершенствование техники передачи мяча.	2	26.11		
51.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	27.11		
52.	Совершенствование техники передачи мяча.	2	28.11		
53.	Техническая подготовка юного спортсмена.	2	02.12		
54.	Тактика защиты.	2	03.12		
55.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2	04.12		
56.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	05.12		
57.	Действия одного защитника против двух нападающих.	2	09.12		

58.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	10.12		
59.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	11.12		
60.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2	12.12		
61.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	16.12		
62.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	17.12		
63.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	18.12		
64.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	19.12		
65.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	23.12		
66.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	2	24.12		
67.	СФП.	2	25.12		
68.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2	26.12		
69.	Защитные стойки.	2	05.01. 2020г		
70.	Защитные передвижения.	2	06.01		
71.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	08.01		
72.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	09.01		
73.	ОФП	2	13.01		
74.	Учебная игра.	2	14.01		
75.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2	15.01		
76.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	16.01		

77.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	20.01		
78.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	21.01		
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	22.01		
80.	Организация командных действий.	2	23.01		
81.	Организация командных действий.	2	27.01		
82.	Бросок мяча одной рукой сверху.	2	28.01		
83.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2	29.01		
84.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2	30.01		
85.	Техника овладения мячом.	2	03.02		
86.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	2	04.02		
87.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	05.02		
88.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	06.02		
89.	ОФП.	2	10.02		
90.	Контрольные испытания. СФП	2	11.02		
91.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	12.02		
92.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	13.02		
93.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	17.02		
94.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	18.02		
95.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2			
96.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2	20.02		
97.	Учебная игра.	2	25.02		
98.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2	26.02		
99.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2	27.02		
100.	Учебная игра.	2	29.02		
101.	СФП	2	03.03		

102.	Итоги прошедшего спортивного года.	2	04.03		
103.	Основы техники и тактики игры в футбол	2	05.03		
104.	Повторение правил игры. Развитие выносливости. Учебная игра.	2	06.03		
105.	Ведение, удары мяча по воротам	2	10.03		
106.	Развитие быстроты. Спринтерский бег	2	11.03		
107.	Ведение мяча правой ногой	2	12.03		
108.	Обведение препятствий на скорость.	2	13.03		
109.	Обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой.	2	17.03		
110.	Скидка мяча головой.	2	18.03		
111.	Отработки ударов в парах	2	19.03		
112.	Индивидуальная работа, жонглирование учебная игра	2	20.03		
113.	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2	24.03		
114.	Развитие выносливости. Учебная игра.	2	25.03		
115.	Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости. Учебная игра.	2	26.03		
116.	Работа с отягощением в тренажерном зале	2	27.03		
117.	Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча	2	31.03		
118.	Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета.	2	01.04		
119.	Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу.	2	02.04		
120.	Развитие быстроты. Учебная игра.	2	03.04		
121.	Техника исполнения пенальти.	2	07.04		
122.	Отработка ударов с 11 метров. Попадение по зоне ворот.	2	08.04		
123.	Техника исполнения дальних ударов. Удары с носка щечкой	2	09.04		
124.	тактика построения команды по позициям. Тренировочная игра	2	10.04		
125.	развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.	2	14.04		
126.	тактика ведения игры. Ведение игры от защиты, контр атаками прессинг.	2	15.04		
127.	Развитие выносливости. Учебная игра.	2	16.04		

128.	Пробежка кросса. Равномерный бег. Учебная игра.	2	17.04		
129.	тактика защиты. Персональная защита. Защита в одну линию	2	21.04		
130.	Подача угловых, свободных, навесы в штрафную. Учебная игра.	2	22.04		
131.	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в режиме. Спринтерский бег. Учебная игра.	2	23.04		
132.	Техника совершенствования игры в футбол. Передачи, приемы, ведение мяча.	2	28.04		
133.	Совершенствование техники ведения мяча. Финты. Обводки 2-3-х защитников.	2	29.04		
134.	Товарищеская встреча с СОШ Давыдовка	2	30.04		