

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №3»

Рассмотрено:

Руководитель МО
Омелаева Н.А.

Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

Согласовано:

Заместитель директора
по ВР Гриценко С.Л.

«26» августа 2022 г.

Утверждаю:

Директор
МБОУ «Гимназия №3»
_____ А.В. Чикалов

Приказ № 268
от «29» августа 2022 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивной секции
«Школа мяча»**

для обучающихся 5 классов

Сроки реализации программы: 2022-2023 учебный год

Разработчик: Семендилова Людмила Михайловна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Рубцовск, 2022

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Направленность данной программы – физкультурно – спортивное

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Любимый комплекс ГТО» разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 - 9 классы. М. Просвещение 2014г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта. .

Адресат программы. Занятия секции рассчитаны для учащихся 5 классов,

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 35 ч.: 1 раза в неделю по 40 мин.

Наполняемость групп 15 человек

Формы обучения - очная

Состав группы - постоянный

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках

1. Планируемые результаты.

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Легкая атлетика:

Знать правила охраны труда.

Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м);

Уметь: прыгать в длину с разбега;

Уметь: метать на дальность мяч;

Уметь: пробегать дистанцию 1-2 км.;

Уметь: прыгать в высоту с разбега;

Кроссовая подготовка:

Знать правила охраны труда.

Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут.

Гимнастика:

Знать правила охраны труда.

Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине, брусках, бревне;

Уметь: выполнять комплекс ОРУ, ОРУ в движении и с предметами;

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации;

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

Лыжная подготовка.

Знать правила охраны труда.

Уметь: передвигаться по лыжне различными лыжными ходами (попеременный одношажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный)

Уметь: выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

Уметь: выполнять подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”, спуск прямо и наискось в основной стойке, торможение “плугом”,

Уметь: пробегать учебные дистанции 1-3 км.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Знать правила охраны труда.

Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.

Знать правила судейства

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентацию на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются следующие **методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы** учебной деятельности учащихся:

Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: тестирование и соревнования.

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения

отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на перекладине, брусьях. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения на бревне.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча и гранаты. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега.

Лыжная подготовка.

Попеременные хода. Одновременные хода. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”, «упором». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Ведения, передачи, броски по кольцу. Игра по правилам.

Футбол.

Ведения, передачи, удар в створ ворот. Игра по правилам

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Формы организации работы: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование коллективная, групповая и индивидуальная, командная формы работы

Календарный учебный график

Для учащихся 5 В класса

| Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------------|---------------------------------|------------------|----------------|
| 1 | Инструктаж по ОТ на уроках л/а. | спортплощадка | Теория тест |

| | | | |
|----|--|---------------|----------|
| | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. | | |
| 2 | Старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | спортплощадка | контроль |
| 3 | Прыжок в длину с разбега. | спортплощадка | контроль |
| 4 | Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча с места | спортплощадка | контроль |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с места | спортплощадка | контроль |
| 6 | Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Передача мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | спортзал | контроль |
| 7 | Передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | спортзал | контроль |
| 8 | Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу. | спортзал | контроль |
| 9 | Удар внутренней частью подъема по мячу, катящемуся на встречу. | спортзал | контроль |
| 10 | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. 2-3 кувырка вперед в упор присев. «Мост» из положения стоя (девочки). «Мост» из положения лёжа (мальчики) | спортзал | контроль |
| 11 | 2-3 кувырка вперед в упор присев, 2-3 кувырка назад в упор присев «Мост» из положения стоя (девочки). «Мост» из положения лёжа (мальчики) | спортзал | контроль |
| 12 | 2-3 кувырка вперед в упор присев. 2-3 кувырка назад в упор присев «Мост» из положения стоя (девочки). «Мост» из положения лёжа (мальчики) | спортзал | контроль |
| 13 | 2-3 кувырка вперед в упор присев. 2-3 кувырка назад в упор присев «Мост» из положения стоя (девочки). «Мост» из положения лёжа (мальчики). Перекатом назад стойка на лопатках (девочки) | спортзал | контроль |
| 14 | Прыжок через козла ноги врозь(100-110 см) | спортзал | контроль |
| 15 | Прыжок через козла ноги врозь(100-110 см) | спортзал | контроль |
| 16 | Повторение ранее изученных гимнастических элементов. | спортзал | контроль |
| 17 | Инструктаж по ОТ на уроках л/п. Одновременный двухшажный ход | спортплощадка | контроль |

| | | | |
|----|---|---------------|--------------|
| 18 | Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход | спортплощадка | контроль |
| 19 | Одновременный бесшажный ход | спортплощадка | контроль |
| 20 | Одновременный бесшажный ход. Торможение упором | спортплощадка | контроль |
| 21 | Торможение упором. Подъём на склон «Ёлочкой» | спортплощадка | контроль |
| 22 | Подъём на склон «Ёлочкой». Поворот упором | спортплощадка | контроль |
| 23 | Подъём на склон «Ёлочкой». Поворот упором | спортплощадка | контроль |
| 24 | Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение мяча шагом и бегом. Ловля и передачи мяча двумя руками | спортзал | контроль |
| 25 | Ведение мяча шагом и бегом. Ловля и передачи мяча двумя руками. Бросок мяча в движении | спортзал | контроль |
| 26 | Ведение мяча шагом и бегом. Ловля и передачи мяча двумя руками. Бросок мяча в движении | спортзал | контроль |
| 27 | Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Бросок одной рукой с места. Броски в кольцо. | спортзал | контроль |
| 28 | Бросок одной рукой с места. Броски в кольцо. | спортзал | контроль |
| 29 | Инструктаж по ОТ на уроках л/а. Прыжок в высоту перешагиванием | спортзал | контроль |
| 30 | Прыжок в высоту перешагиванием | спортзал | контроль |
| 31 | Метание малого мяча с разбега | спортплощадка | контроль |
| 32 | Метание малого мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега | спортплощадка | контроль |
| 33 | Метание малого мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Стартовый разгон. | спортплощадка | контроль |
| 34 | Метание малого мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Стартовый разгон. | спортплощадка | соревнования |
| 35 | Прыжок в длину с разбега. Стартовый разгон. | спортплощадка | соревнования |

2.Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение.

Программа реализуется на занятиях при наличии необходимых условий:

- Наличие материально – технической базы
- помещение / спортивный зал /,спортплощадка
- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- футбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- рулетка
- гимнастические маты

- мячи для метания
- стойки и планка для прыжков в высоту
- лыжный инвентарь
- скакалки ,фишки
- мультимедийное оснащение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- 2.Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
- 3.ФГОС нового поколения.
- 4.Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
- 5.В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий « Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.
6. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

САЙТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://mon-ru.livejournal.com/>

Про Школу. Ру <http://www.proshkolu.ru/>

Учительский портал - всё для учителя! <http://www.uchportal.ru/>

"Всероссийский Интернет-педсовет" -

http://www.spbrazovanie.ru/glavnye_temy/standarty_starshej_shkoly/obsujdenie_fgos

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/

Физкультурный паспорт - лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга "Физкультурный паспорт".

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

Оценивание на уроках баскетбола

http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200900705

Сайта ФИЗКУЛЬТУРА-НА 5 !!!

<http://fizkultura-na5.ru/umk/kompleksyi-oru/oru-na-gimnasticheskoy-ska%C2%ADmeyke.html>

Формы аттестации

Формы предоставления результатов – спортивные игры, соревнования.

Текущий контроль, промежуточная, итоговая аттестация – контрольное тестировании, соревнования

Оценочные материалы

Отчет о результатах деятельности проходит в форме соревнований. В основе деятельности лежит личностный подход к ребенку, побуждение интереса к занятиям спортом. Критерием эффективности деятельности обучающихся в процессе занятий является уровень усвоения знаний и умений, уровень овладения способами решения познавательных и практических задач.

Приложение

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряны й знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцам и рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцам и рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.