



Закрытое административно-территориальное образование
город Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 222 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ»
(МОУ «СОШ №222»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МОУ «СОШ №222»
Протокол № 126 от
27.05.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ «СОШ № 222»
Приказ №40/ОД от 01.06.2022 г.



И.И.Якубчук.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности обучающихся 5-11 классов
«Спортивные игры»**

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Паиков А.И., учитель
МОУ «СОШ №222»

Пензенская область
г. Заречный
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом *начального (основного)* общего образования. Предназначена для реализации в 5- 11 классах. Предполагает 102 часа занятий. Наполняемость групп 10-15 чел.

Цель: содействие физическому развитию детей и подростков, воспитание гармонично развитых граждан; воспитание у детей добросовестного отношения к труду, ответственности за свое здоровье, патриотическое воспитание.

Задачи:

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- изучение основ тактики и техники различных видов спорта;
- формирование и развитие потребности ребёнка в систематических занятиях физкультурой, в проведении спортивного досуга.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Спортивные соревнования в секции и между объединениями повышают интерес к занятиям.

Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Спортивные игры». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Спортивные игры». 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.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

Программа не предполагает достижения высоких спортивных результатов, задачей является сохранение и укрепление физического здоровья ребёнка. Контрольные нормативы составляются руководителем секции на основе норм комплекса ГТО для данной возрастной группы.

Учебно-тематический план (102 часа.)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-
3	Правила соревнований	1	1	
4	Гимнастика	9	-	9
5	Легкая атлетика	15	-	15
6	Плавание	12	-	12
7	Настольный теннис	7	-	7
8	Волейбол	10	-	10
9	Футбол	8		8
10	Подвижные игры	10	-	10
11	Льжи	14	-	14
12	Баскетбол	12	-	12

ИТОГО: 102

Основное содержание (102час.)

- **Физическая культура и спорт в России (1 час.)** Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.
- **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 час.)** Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания
- **Правила соревнований (1 час.)** Места занятий, оборудование, инвентарь. Содержание комплекса ГТО — «Стартуют все». Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.
- **Гимнастика (9 час.)** Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.
- Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».
- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах. Прыжок через козла. Упражнения на бревне. Преодоление полосы препятствий.
- **Легкая атлетика (15 часов.)** Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м. Кросс 300—500 м.

- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».
 - Метание малого мяча в цель и на дальность.
 - **Подвижные игры (10 часов.)** «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелезанием.
 - **Лыжи (14 час.)** Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом». Подъем «елочкой».
 - **Плавание (12 час.)** Подготовительные упражнения на суше. Движение рук, ног при плавании кролем. Согласование дыхания с движением одной и обеих рук при плавании кролем. Согласование дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем. «Стартовый прыжок».
 - Упражнения для освоения с водой. Скольжение на груди, на спине с работой ног. Выдохи в воду. Игры в воде: эстафеты с проплыванием отрезков без помощи рук без доски, с доской, с помощью рук с доской, зажатой между ногами. Игры в воде: «Водолазы», «Водное поло», «День и ночь».
 - Освоение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди, на спине. Прыжки в воду: ногами вниз, стартовый прыжок. Старт из воды.
 - Проплыwanie дистанции 25 м.
 - **Настольный теннис (7 час.)** Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.
 - Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования в кружке по круговой системе.
 - **Футбол (8 час.)** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.
 - Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.
 - Участие в соревнованиях с другими объединениями.
 - **Волейбол (10 час.)** Правила игры. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: - лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.
- Действия с мячом. *Передачи мяча:* сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления.
- Подача мяча:* нижняя прямая; через сетку; подача нижняя
- **Баскетбол (12 час.)** Правила игры. Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Использование технических приемов.
 - Выполнение требований, упражнений и норм комплекса ГТО. Участие в школьных соревнованиях.

Распределение учебного материала.

№	№	Количество	№	Учебный материал
---	---	------------	---	------------------

четв.	неде ли	часов	занятия	
П Е Р В А Я Ч Е Т В Е Р Т Ь	1		1	Физическая культура и спорт- средство всестороннего развития личности.
		Теоретические сведения.	2	Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.
		4ч.	3	Гигиена одежды и обуви. Правила закаливания. Режим питания и питьевой режим
	2		4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. В
	3		5	Медленный бег. Ускорения.
			6	Низкий старт. Бег. 60 м..
			7	Стартовый разбег. Бег 200 м.
	4		8	Финиширование. Эстафеты.
			9	Прыжки в длину с разбега способом прогнувшись.
		Лёгкая атлетика.	10	ОРУ. Кросс 500 м.
	5		11	Кросс 1000 м.
		15 ч.	12	Ускорения. Прыжки.
			13	ОРУ. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
	6		14	Прыжок в высоту.
			15	Кросс. 800 м.
			16	Метание малого мяча с разбега.
	7		17	Преодоление полосы препятствий..
			18	Бег 300 м.
			19	Кросс 1500м.
	8		20	Игра «Группа, смирно»,
			21	Игра «Бой петухов».
			22	Игра «День и ночь».
В Т О Р А Я Ч Е Т В Е Р Т Ь	9	Подвижные игры.	23	Игра «Перебежка с удочкой».
		10ч.	24	Игра «Удочка».
			25	Игра «Веребочка под ногами».
	10		26	Игра «Попади в мяч» .
			27	Игра «Охотники и утки».
			28	Игра «Перестрелка».
	11		29	Пионербол.
			30	Правила игры. Стойка игрока.Передвижения.
			31	Подача слева.
	12	Настольный теннис.	32	Подача справа.
			33	Прием подачи слева.
		7 ч.	34	Прием подачи справа.
	13		35	Плоский удар слева, справа.
			36	Соревнования в кружке по круговой системе.
			37	Строевые упражнения. Перестроения.
	14		38	Повороты на месте и в движении.
			39	Комплекс утренней гимнастики.
			40	Лазание по канату.
	15	Гимнастика.	41	Кувырок вперед, назад.
		9ч.	42	Стойка на лопатках. Мост.
			43	ОРУ без предметов, с предметами.
			44	Акробатические упражнения.

	16		45	Преодоление полосы препятствий.
			46	Техника безопасности. Стойка волейболиста.
			47	Перемещения.
		Волейбол.	48	Правила игры.
	17	10 ч.	49	Передача мяча сверху двумя руками.
			50	Передача мяча сверху в парах, тройках.
			51	Прием мяча снизу двумя руками.
Т Р Е Т Ь Я Ч Е Т В Е Р Т Ь	18		52	Нижняя прямая подача .
			53	Отбивание мяча кулаком через сетку.
			54	Упражнения с мячом.
	19		55	Передачи.
			56	Пионербол.
			57	Т Б. на лыжах. Попеременный двухшажный ход.
	20	Лыжи	58	Одновременный бесшажный ход.
		14ч.	59	Одновременный одношажный ход.
			60	Коньковый ход.
	21		61	Прямой и косой спуск.
			62	Повороты переступанием.
			63	Коньковый ход.
	22		64	Коньковый одношажный ход.
			65	Подъём «полуёлочкой».
			66	Спуск с горы в высокой стойке.
	23		67	Торможение «Плугом», «Полуплугом».
			68	Лыжная гонка 2 км.
			69	Коньковый ход.
	24		70	Передвижения на лыжах различным ходом.
			71	Подготовительные упр. на суши.
		Плавание	72	Согласование дыхания с движением рук .
	25	12ч.	73	Согласование дыхания и движения рук и ног при плавании кролем.
			74	Упражнения для овладения поворотом.
			75	Плавание с доской брассом с помощью одних ног.
	26		76	Плавание с помощью рук и соской зажатой между ног.
			77	Старт из воды.
			78	Эстафеты на воде.
	27		79	Кроль на груди.
			80	Кроль на спине.
			81	Проплывание дистанции 25 м.
Ч Е Т	28		82	Игра «Водное поло».
		Баскетбол.	83	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди .
		12 ч.	84	Броски мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой.
	29		85	Штрафной бросок.
			86	Выбивание мяча.
			87	Перехват мяча.
	30		88	Ведение мяча.
			89	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.
				Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

В Ё Р Т А Я Ч Е Т В Е Р Т Ь	31		90	Контрольные игры.
			91	Бросок по кольцу из-под щита.
			92	Бросок после ведения.
			93	Соревнования.
	32		94	Правила игры. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема.
		Футбол.	95	Удары на точность.
		8 ч.	96	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.
	33		97	Финты.
			98	Отбор мяча.
			99	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление .
	34		100	Групповые и командные действия в защите.
			101	Техника игры вратаря.
			102	Выполнение требований, упражнение и норм комплекса ГТО
		Итог	102 ч.	

Массовые мероприятия: Участие в спортивных праздниках и массовых мероприятиях спортивной направленности, днях Здоровья, лыжне России, легкоатлетической пробежке и кроссе Нации.

Работа с родителями: Весёлые старты «Мама, папа и я – спортивная семья» Привлечение родителей для участия в кроссе Нации, лыжне России. Товарищеские встречи с родителями по спортивным играм.

Ожидаемые результаты:

Программа не предполагает достижения высоких спортивных результатов, задачей является сохранение и укрепление физического здоровья ребёнка. Контрольные нормативы составляются руководителем секции на основе норм комплекса ГТО для данной возрастной группы и представлены в разделе каждого года обучения

Контрольные нормативы

составлены на основе видов испытаний и норм комплекса ГТО

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м (сек.)	9,5 6,0	9,1 5,4	10,1 6,2	9,5 5,6
2.	Бег 1000 м	Без учета времени			
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,25	1,65	1,1	1,2
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4

5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	12
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	8,30 без учета времени	8,00 без учета времени	9,00 без учета времени	8,30 без учета времени
9	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		8	8	8	8

Литература

1. Программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции», М.: «Просвещение», 1986 г.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. М. 1974.
3. Должников И.И., ГТО в школе. М. 1983.
4. Портных Ю.И. Спортивные игры. М. 1974.
5. Уроки физической культуры в 5-11 классах. / Под ред. Г.П.Богданова. М. 2007