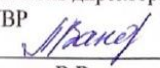


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Пойловская средняя общеобразовательная школа №21

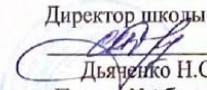
РАССМОТРЕНО  
На педагогическом  
совете

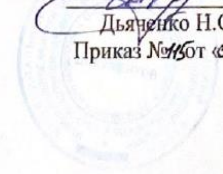
\_\_\_\_\_  
Протокол №7 от 08.08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Макарова В.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

  
\_\_\_\_\_  
Дьяченко Н.С.  
Приказ №15 от 08.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ»

с. Пойлово, 2024 г

## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Содержание** данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

### **Концепция программы.**

Все занимающиеся в секции обучаются навыкам игр с учетом возрастных категорий, общефизической подготовленности. Программа работы рассчитана на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в процессе занятий.

В процессе проведения занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях учитель воспитывает у занимающихся правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности, вырабатывает у них добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Большое место в учащимся надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для оптимальной работоспособности.

**Новизна** данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального адаптированы для преподавания в полных классах начальной

общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о физической культуре, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно заниматься физкультурной деятельностью.

**Периодичность занятий:** 1 час в неделю

**Объем программы:** 34 часа.

### **Цели программы:**

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.

3. Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

### **Задачи программы:**

- создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
- достижение оздоровительного и рекреативного эффекта;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
- воспитание интереса к физкультурным и спортивным занятиям.

**Формы занятий.** Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оздоровительные занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной обучающимися в течение учебного дня.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

### **Методическое обеспечение:**

Рабочая программа спортивной секции «спортивный час» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2008).

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 8-12 лет.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

### ***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

### ***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

### **Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

### **Примерная организация занятия:**

1. Организованный выход, построение
2. Подвижные и спортивные игры
3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата
1	Техника безопасности на занятиях.	1	Знать технику охраны труда.	
2	Игра «Вышибалы»	1	Точно бросать мяч в соперника.	
3	Бег по дистанции	1	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	
4	Бег с ускорением (100 м)	1	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	
5	Игра «День-ночь»	1	Реагировать на команды.	
6	Игра «Третий лишний»	1	Точно бросать мяч в соперника.	
7	Обучение подбора разбега	1	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	
8	Прыжок с разбега	1	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	
9	Метание малого мяча горизонтальную цель	1	метать мяч в вертикальную цель	
10	Бег на средние дистанции	1	бегать на дистанцию 800 м	
11	Бег в равномерном темпе	1	бегать на дистанцию 800 м	
12	Игра «Совушка»	1	Реагировать на команды.	
13	Игра «Снайперы»	1	Бросать точно в цель.	
14	Игра «Шишки, желуди, орехи»	1	Точно бросать мяч в соперника.	
15	Игра «Салки»	1	Развивать быстроту реакции и координацию движений.	
16	Игра «Тише едешь-дальше будешь»	1	Развивать быстроту реакции.	
17	Игра «Мишень»	1	Точно бросать мяч в соперника.	
18	Игра «Собачки»	1	Развивать ловкость.	
19	Игра «Вызов номеров»	1	Реагировать на команды.	
20	Игра «2 полосы»	1	Развивать реакцию на сигналы»	
21-22	Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол.	2	играть в пионербол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
23	Стойка и передвижения игрока	1	играть в пионербол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
24	Передача мяча	1	играть в пионербол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в	



			игре	
25	Броски и ловля мяча на месте	1	играть в пионербол по упрощенным правилам	
26	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1	играть в пионербол по упрощенным правилам	
27	Игра «Нас не слышно и не видно»	1	Развивать реакцию	
28	Игра «Зайцы в огороде»	1	Развивать быстроту	
29	Игра «Мяч среднему»	1	Развивать ловкость	
30	Веселые старты	1	Развивать быстроту реакции и координацию движений.	
31	Игра «Птица без гнезда»	1	Развивать ловкость.	
32	Игра «Бездомный заяц»	1	Точно бросать мяч в соперника.	
33	Развитие быстроты	1	Развивать ловкость.	
34	Игры-соревнования	1	Развивать быстроту реакции и координацию движений.	

#### **Список литературы:**

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2014г.

Интернет-ресурсы.