**Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа села Горюши Хвалынского района Саратовской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена на ШМО»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_ \_\_\_О.В.Скворцова  Протокол № \_\_\_от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МОУ ООШ с.Горюши  \_\_\_\_\_\_\_К.Х.Ибрагимова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | **«Утверждаю»**  Директор  МОУ ООШ с.Горюши  \_\_\_\_\_\_А.Г.Пудовочкин  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА***

**Куликовой Татьяны Сергеевны**

***по спортивной секции***

***в 5-9 классах***

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_.2016 г.

с.Горюши

2016-2017 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной секции для 5- 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного    общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2015);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2015 год);

-  учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015);

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

    Программа секции спортивно-оздоровительной направленности  для учащихся 5-9 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа  внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования,  в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований  САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**Цель программы** внеурочной деятельности: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;

– привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

**Основные виды и формы работы.**

Программа внеурочной деятельности  предназначена для обучающихся 5-9 классов,  занимающаяся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 16 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение  1 часа в неделю.  Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Секция – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом  (подвижные игры, катание на лыжах, легкая атлетика.).

Принципы организации работы секции:

1. всесторонности
2. сознательности и активности
3. постепенности
4. повторяемости
5. наглядности
6. индивидуализации

Занятия в секциях должны носить регулярный характер. Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

1. словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
2. наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
3. методы практических упражнений включают в себя две группы:

1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Режим занятий:**

В 5-9 классах занятия продолжительностью 45 минут проводятся 1 раз в неделю.

Форма выражения итога, результата - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

**Формы учета для контроля и  оценки** планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов  каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета  компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС, которая рассчитана **на 1 год обучения (2016-2017 г.г.), 34 часа – 1 раз в неделю.**

**Структура рабочей программы:**

- пояснительная записка;

- общая характеристика спортивной секции;

- описание места спортивной секции в учебном плане;

- личностные, метапредметные и предметные результаты освоения спортивной секции;

- содержание учебного курса;

- тематическое планированbе с определением основных видов учебной деятельности;

- планируемые результаты

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

Спортивная секция входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительноеразвитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В спортивную секцию вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания принимают форму состязаний, соревнований между командами.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 34 часа в год – 5-9 классы; с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

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 исключающего 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 внеурочной деятельности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| 1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование | 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 программы 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа рассматривает следующее распределение учебного материала:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Спортивные игры | Кол-во часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Баскетбол | 10 | 3 | 7 |
| 2 | Волейбол | 15 | 3 | 12 |
| 3 | Футбол | 9 | 2 | 7 |
|  | ИТОГО | 34 | 8 | 26 |

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | | **Методическое обеспечение** |
| **план** | **факт** |
| Универсальные учебные действия:  Регулятивные УУД:   * определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; * проговаривать последовательность действий во время занятия; * учиться работать по определенному алгоритму;   Познавательные УУД:   * умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;   Коммуникативные УУД:   * планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; * постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; * разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; * управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; * умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации. * формирование навыков позитивного коммуникативного общения. | | | | | |
| ***I*** | ***БАСКЕТБОЛ*** | ***10*** |  |  |  |
| ***1*** | Инструктаж по ТБ. Вводный урок . Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | ***1*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Памятки. |
| ***2*** | Остановки: «Прыжком» ,  «В два шага» | ***1*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Баскетбольный мяч |
| ***3-4*** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | ***2*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Баскетбольный мяч |
| ***5*** | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой | ***1*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Баскетбольный мяч |
| ***6-7*** | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника | ***2*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Баскетбольный мяч. Баскетбольный щит с кольцом |
| ***8-10*** | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки») | ***3*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Баскетбольный мяч. Волейбольный мяч. Кегли. Секундомер |
| ***II*** | **ВОЛЕЙБОЛ** | ***15*** |  |  |  |
| ***11-13*** | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег | ***3*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Волейбольный мяч |
| ***14-16*** | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. | ***3*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Волейбольный мяч. Волейбольная сетка |
| ***17-18*** | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | ***2*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Волейбольный мяч. Волейбольная сетка |
| ***19-21*** | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи | ***3*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Волейбольный мяч. Волейбольная сетка |
| ***22-25*** | Подвижные игры на базе волейбола: «Пионербол», «Горячая картошка». Эстафеты | ***4*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Волейбольный мяч. Волейбольная сетка. Секундомер. Гимнастические лавочки |
| ***III*** | **ФУТБОЛ** | ***9*** |  |  |  |
| ***26-27*** | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений | ***2*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Футбольный мяч. |
| ***28*** | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. | ***1*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Футбольный мяч. |
| ***29*** | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | ***1*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Футбольный мяч. |
| ***30-32*** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка | ***3*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Футбольный мяч. |
| ***33-34*** | Подвижные игры на базе футбола: «Точная передача», «Попади в ворота». | ***2*** |  |  | Занятия в спортивном зале. Футбольный мяч. Секундомер. Свисток. Мини-ворота |

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Оборудование спортзала:**

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

2. Стенка гимнастическая.

3. Комплект навесного оборудования. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

5. Палка гимнастическая.

6. Скакалка детская.

7. Мат гимнастический.

8. Кегли.

9. Обруч пластиковый детский.

10. Планка для прыжков в высоту.

11. Стойка для прыжков в высоту.

12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

13. Рулетка измерительная.

14. Щит баскетбольный тренировочный.

15. Сетка для переноса и хранения мячей.

16. Волейбольная сетка универсальная.

17. Сетка волейбольная.

18. Аптечка.

19. Мяч малый (теннисный).

20. Гранаты для метания (500г,700г).

**Пришкольный стадион (площадка**):

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка.

5. Полоса препятствия.

**Мультимедийное оборудование:**

1. ЭОР.

2. Компьютер.

3. Мультимедийный компьютер.

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого обучающегося);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во |
| 1 | *Основная литература для учителя* |  |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.) | Д |
| 1.3 | Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник. Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | *Дополнительная литература для учителя* |  |
| 2.1 | О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие. | Д |
| 2.2 | Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г. | Д |
| 2.3 | Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г. | Д |
| 2.4 | Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002г. | Д |
| 3 | *Дополнительная литература для обучающихся* |  |
| 3.1 | Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник. Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г. | Ф |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **должны знать**:

- 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; должны уметь:

- 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 реализация 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.

**Основной показатель реализации программы** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.