

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ "Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодёжи"

Филиал № 1 МБОУ "Первомайская СОШ"

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
Методического совета
От 25.08.2023г. №5

СОГЛАСОВАНО:
Заместителя
директора по УВР
От 27.08.2023г
О. И. Петровой

ПРИНЯТО:
Протокол заседания
Педагогического
совета
От 28.08.2023г. № 14

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Первомайская СОШ»
М. Ю. Беляева
Приказ № 133 -П§ 1
От 28.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для 5-9 классов

2023-2024 учебный год

Составитель:

Колупаев Юрий Григорьевич

Учитель физики.

п. Ясная Поляна

2023 г.

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	4
3. Содержание тем курса.....	5
4. Тематическое планирование.....	6
5. Список литературы.....	8
6. Лист коррекции.....	9

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений

Планируемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Содержание тем курса внеурочной деятельности.

1. Футбол – 10 часов

Тема содержит: технику безопасности, историю возникновения игры, правила игры. Отработку техники нападения, техники защиты, тактику вратаря.

2. Гандбол – 7 часов

Тема содержит: технику безопасности, историю возникновения игры, правила игры. Тактику и стратегию игры, согласованные действия игроков в атаке, действия игроков в защите.

3. Волейбол – 9 часов

Тема содержит: технику безопасности, историю возникновения игры, правила игры. Отработку различных типов подач и приемов мяча. Отработку командных действий.

4. Настольный теннис – 4 часа.

Тема содержит: технику безопасности, историю возникновения игры, правила игры. Отработку различных техник хвата ракетки и ударов. Отработку стоек и перемещений игрока.

5. Баскетбол – 5 часов

Тема содержит: технику безопасности, историю возникновения игры, правила игры. Отработку техники передвижения игрока, ведения мяча и различные способы бросков.

Тематическое планирование внеурочной деятельности
"Спортивные игры" 5-9 класс.

№	Наименование темы	Кол -во час.	Оборудование
I	<u>ФУТБОЛ</u>	10	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	Мячи, ворота.
2.	Техника передвижения. Удары по мячу.	1	Мячи, ворота.
3.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	2	Мячи, ворота.
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	Мячи, ворота.
5.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	Мячи, ворота.
6.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	Мячи, ворота.
II	<u>гандбол</u>	7	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	Мячи, ворота.
2.	Основы техники игры. Стойка игрока, техника бросков. Тактика и стратегия игры.	1	Мячи, ворота.
3.	Ловля мяча и передача в парах.	1	Мячи, ворота.
4.	Выбор положения для атаки. Согласованные действия игроков в атаке.	2	Мячи, ворота.
5.	Действия игроков в защите. Тренировочная игра.	2	Мячи, ворота.
III	<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>	9	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	Мяч, сетка
2.	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1	Мяч, сетка
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	Мяч, сетка
4.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2	Мяч, сетка

5.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2	Мяч, сетка
6.	Командные действия. Прием подачи.	1	Мяч, сетка
IV	<u>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</u>	4	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	Теннисный стол, ракетки.
2.	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	Теннисный стол, ракетки.
2	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	1	Теннисный стол, ракетки.
3	Техника ударов «накат» справа и слева.	1	Теннисный стол, ракетки.
V	<u>БАСКЕТБОЛ</u>	5	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	Мячи, кольца.
2.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	1	Мячи, кольца.
3.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	1	Мячи, кольца.
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	Мячи, кольца.
5.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	1	Мячи, кольца.
	ИТОГО:	35	

Список литературы:

1. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989
2. Г.А. Фурманов Играй в мини- волейбол. М.: «Советский спорт», 1989
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.
4. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.
5. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 1999.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
кружка «Спортивные игры»

№	Тема урока	Дата не выдачи	Дата выдачи	Причина