

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Куратово

Согласована:

Экспертной комиссией

Протокол № 1 от
31.08 2021 г.

Председатель экспертной комиссии

Косицкая
/ Косицкая Н.И.

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ» с.Куратово



/В.П.Мишарина/

Приказ № 131-09 от 01.09. 2021 г.

Программа внеурочной деятельности
кружка «Спортивные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 11 – 12 лет

Срок реализации программы: 1 год (35 часа)

Составитель: Пунегова Н.А.,
учитель физической культуры

Куратово, 2021

Пояснительная записка.

Программа кружка «Спортивные игры» составлена в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования и Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся 5-6 классов. Программа рассчитана на получение теоретических и практических знаний учащимися по базовым видам спорта: баскетбол; волейбол; футбол.

Цели:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игр в волейбол, баскетбол, футбол среди учащихся;
- пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

Задачи:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игр в волейбол, баскетбол, футбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.
- Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых качествах.

Место кружка в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 35 учебных часов.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-6 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Занятие проводится 1 раз в неделю, 1ч.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладение теоретическими и практическими основами спортивных игр.
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
4. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Планируемые результаты:

По окончании учебного года ученик научится:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	(в процессе занятий)
2	Физическое совершенствование:	
	Футбол	10
	Баскетбол	10
	Волейбол	15
	ИТОГО:	35

Тематическое планирование

Раздел. Тема. Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
Футбол (10ч.)	
Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Групповые действия. Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (15ч.)	
Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Техника нападения. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

<p>с изменением высоты отскока и скорости. Обманные движения. Взаимодействие игроков с заслонами. Групповые действия. Учебная игра.</p>	<p>освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Волейбол (10 ч.)</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, сверху. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Групповые действия игроков. Командные действия. Прием подач.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятий	Количество часов
Футбол		
1	Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча.	1
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча.	1
3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1

4-5	Тактика игры в футбол	2
Баскетбол		
6	Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения	1
7	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
8	Техника владения мячом.	1
9	Техника нападения	1
10	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места.	1
11	Штрафной бросок	1
12	Бросок с трех очковой линии.	1
13	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
14	Ведение мяча с изменением скорости.	1
15	Обманные движения.	1
16	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
17	Взаимодействие игроков с заслонами.	1
18-20	Групповые действия. Учебная игра	3
Волейбол		
21	Инструктаж по Т.Б. Перемещения и стойки. Действия с мячом.	1
22	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1
23	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1
24	Подача сверху	1
25	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
26	Техника защиты. Блокирование.	1
27-28	Групповые действия игроков.	2
29-30	Командные действия. Прием подачи.	2
Футбол		
31	Тактика нападения.	1
32	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
33	Тактика защиты.	1
34	Групповые действия.	1
35	Промежуточная аттестация	1

Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований и жесты судейства по спортивным играм.

Физическое совершенствование (35 ч):

Футбол: 10 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол: 10 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол: 15 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал.

Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, ворота, скакалки, скамейки секундомер.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)

2. В.И.Лях «Физическая культура. 5-9 класс»: учебник для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение 2009г).