

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Куратово

Согласована:

Экспертной комиссией

Протокол № 1 от  
31.08.2021 г.

Председатель экспертной комиссии

Косиромкина  
А.И.

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ» с.Куратово



/В.П.Мишарина/

Приказ № 152 от 01.09.2021 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивная смена»

*Направление: спортивно-оздоровительное*  
*Возраст учащихся: 12 – 16 лет*  
*Срок реализации программы: 1 год (68 часов)*

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 6-9 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, закалывание 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 68 учебных часов.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** – учащиеся 6-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Занятие проводится 2 раза в неделю, по 2 ч.

### 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	32
	Баскетбол	60
	Волейбол	44
	ИТОГО:	136

### Тематическое планирование

Раздел. Тема. Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
Футбол (32 ч.)	
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 (60 ч.)	
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

с изменением высоты отскока и скорости. Обманные движения. Взаимодействие игроков с заслонами. Групповые действия. Учебная игра.	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.
Волейбол (44 ч.)	
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 подачи. Нападающий удар	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. 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.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятий	Количество часов
<b>Футбол</b>		
1-2	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	4
3-4	ОФП. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебная игра.	4
5-6	ОФП. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Учебная игра.	4
7-8	ОФП. Тактика игры в футбол. Учебная игра.	4
<b>Баскетбол</b>		
9-10	Инструктаж по Т.Б.ОФП. Основы техники и тактики. Техника	4

	передвижения. Ведение мяча. Учебная игра.	
11-14	ОФП. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Правила игры. Ведение мяча. Учебная игра.	8
15-18	ОФП. Техника владения мячом. Штрафной бросок. Учебная игра.	8
19-22	ОФП. Техника нападения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.	8
23-26	ОФП. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра.	8
27-30	ОФП. История возникновения игры. Бросок с трех очковой линии. Учебная игра.	8
31-34	ОФП. Обманные движения. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	8
35-38	ОФП. Взаимодействие игроков с заслонами. Групповые действия. Учебная игра.	8
<b>Волейбол</b>		
39-40	Инструктаж по Т.Б. Правила игры . Действия с мячом. Учебная игра.	4
41-44	ОФП. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Учебная игра.	8
45-48	ОФП. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, сверху. Учебная игра.	8
49-52	ОФП. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Учебная игра.	8
53-56	ОФП. Техника защиты. Блокирование. Учебная игра.	8
57-60	ОФП. Нападающий удар. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	8
<b>Футбол</b>		
61-62	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра.	4
63-64	ОФП. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Учебная игра.	4
65-66	ОФП. Тактика защиты и нападения. Учебная игра.	4
67-68	ОФП. Групповые действия. Учебная игра.	4

### **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 (136 ч):

Футбол: 32 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: 44 часа

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. Нападающий удар.

Баскетбол: 60 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).