

«РАССМОТРЕНО»
на МО эстетического и физического
протокол № 1 от «29» августа 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом МКОУ «Рассветовская
СОШ»
приказ №104-п.о.д.
от «30» августа 2023 г.

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Рассветовская средняя общеобразовательная школа»**

**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(КРУЖОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ)**

**п. Рассвет
2023 год**

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.

Организация работы.

Кол-во обучающихся в группе до 20 человек.

Занятия проходят 1 раз в неделю.

Ожидаемый результат.

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.

Тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
I	Футбол	10	
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	2	
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	2	
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	
II	Русская лапта	19	
1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта».	1	
2	Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	2	
3	Ловля мяча и передача в парах.	2	
4	Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	2	
5	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра.	2	
6	Передача, удары битой сверху, метание в цель.	2	
7	Комплексные упражнения, комбинации.	2	
8	Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	2	

9	Командные игры и соревнования.	4	
III	Волейбол	9	
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	
5	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
6	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	
7	Контрольные игры и соревнования.	3	
IV	Настольный теннис.	7	
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	
2	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	
3	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	2	
4	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	
V	Гандбол	11	
1	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	
2	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	2	
3	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	2	
4	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	2	
5	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	4	

VI	Баскетбол.	12	
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2	
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2	
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2	
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2	
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2	
ИТОГО:		68	

Список литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Учебное пособие «Физическая культура».
4. Гимнастика. Автор М.Л. Журавлина.
5. Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев.
6. Легкая атлетика в школе. О.Н.Трофимов.
7. Журналы «Физическая культура».