

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации

Тотемского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Советская основная общеобразовательная школа"

ПРИНЯТО

На заседании

Педагогического совета №1

от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Советская ООШ»

Приказ № 156 от 30 августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Спортивные игры»

для обучающихся 8а класса

Учитель Белов Владимир Александрович

пос. Советский 2023

## СОДЕРЖАНИЕ.

№	Название	Стр.
1.	Пояснительная записка	стр.3
2.	Содержание учебного предмета	
		5 класс стр.4
		6 класс стр.4
		8 класс стр.4
3.	Тематическое планирование	стр.4
4.	Результаты освоения учебного предмета	стр.7
5.	Материально-техническое обеспечение	стр.8

## Пояснительная записка

Кружок «Спортивные игры»

Программа кружка «Спортивные игры» адресована: детям, обучающимся в 5, 6, 8-м классах.

В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям, туризмом, физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол, волейбол и баскетбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в футбол, волейбол и баскетбол;

-обучение обучающихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, футболу, баскетболу, туризму приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Задача занятий:

-выявить природные данные обучающихся, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в футбол и баскетбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу, футболу, баскетболу и спортивному туризму;

-развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

Программа рассчитана на пять лет обучения по классам.

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка спортивных игр проводятся в спортивном зале МБОУ «Советская ООШ» 1 раз по 0,5 часа в неделю..

Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:

Условия реализации программы секции спортивных игр.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по футболу, волейболу, баскетболу, спортивному туризму, пополнение материальной базы футбольными, волейбольными, баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём, а так же туристским инвентарем.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

- 2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в футбол, волейбол, баскетбол, спортивного туризма;
- 3.Участие в соревнованиях школы по футболу, волейболу, баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по футболу, волейболу, баскетболу.
- 4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
- 5.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

#### Содержание.

**5 класс. ОФП:** гимнастические, легкоатлетические упражнения; кроссовый бег; подвижные игры; элементы единоборств; эстафеты; круговая тренировка.

**Баскетбол:** стойка и перемещения в стойке; остановки; повороты без мяча и с мячом; ловля мяча 2-мя руками и 1-й рукой с поддержкой; ведение с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол:** верхняя передача мяча и прием мяча снизу двумя руками; стойка волейболиста и перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

**Футбол:** стойка, перемещения в стойке; ведение мяча; удары по воротам; игра вратаря; остановка катящегося мяча подошвой и подъёмом. Передачи, ведение мяча. Игра вратаря. Удары по мячу. Учебная игра.

**Спортивный туризм:** азимут, азимутальный ход. Азимут по заданному расстоянию, определение высоты объекта, определение расстояний до объекта, ширины препятствия. Подъем и спуск спортивным способом. Чтение топографической карты. Определение топографических знаков. Установка и снятие палатки. Движение по легенде. Разведение костра. Преодоление узкого лаза, бабочки. Преодоление заболоченного участка местности: кочки, гать. Преодоление бревна. Укладка рюкзака. Определение сторон света без компаса. Движение по легенде. Маятник.

#### **6 класс.**

**ОФП:** гимнастические, легкоатлетические упражнения; кроссовый бег; подвижные игры; элементы единоборств; эстафеты; круговая тренировка.

**Волейбол.** Передачи мяча сверху 2-мя руками. Прием мяча снизу. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Учебные задания. Розыгрыш мяча.

**Футбол.** Передачи мяча. Игровые задания. Учебная игра. Остановки мяча. Удары по мячу. Игра вратаря.

**Баскетбол.** Передачи, ведение мяча. Игровые задания. Броски мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

#### **8 класс.**

**ОФП:** гимнастические, легкоатлетические упражнения; кроссовый бег; подвижные игры; элементы единоборств; эстафеты; круговая тренировка.

**Волейбол.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

**Футбол.** Передачи мяча. Игровые задания. Учебная игра. Удары по мячу. Игра вратаря. Ведение мяча.

**Баскетбол.** Передачи, ведение мяча. Игровые задания. Броски мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игровые задания. Учебная игра.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

**В результате обучения на ступени начального общего образования обучающиеся:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка - 1 .
2. Гимнастические скамейки - 2
3. Гимнастические маты - 11.
4. Скакалки - 25 .
5. Мячи набивные - 5 .
6. Мячи футбольные - 8 .
7. Мячи баскетбольные - 20

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классы», 8 изд., Москва, Просвещение, 2007.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов», Москва, Просвещение, 2007.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов», Москва, Просвещение, 2010.
4. В.И. Лях «Физическая культура: учебник для учащихся 1 – 4 классов»
5. Л.В.Байбородова «Методика обучения физической культуре. Методическое пособие. 1-11 классы», Москва, Владос, 2004.
6. П.К.Петров «Методика преподавания гимнастики в школе», Москва, Владос, 2000.
7. И.В.Лазарев «Практикум по лёгкой атлетике», Москва, Академия, 1999.
8. Ю.И.Иванов «Играйте на здоровье: подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки», Москва, Московская правда, 1991.
9. В.Г.Мережковский, В.М.Шахнина и др. «Методика использования подвижных игр в занятиях волейболом», Вологда, Русь, 2000.
10. С.А.Мисенин «Динамический контроль физического развития учащихся школы», Вологда, ВИРО, издательский центр, 2005.
11. Б.А.Ашмарин «Теория и методика физического воспитания», Москва, Просвещение. 1990.
12. Э.Я.Степаненкова «Физиология физического воспитания и спорта», Москва, Академия, 2006.