

Апшеронский район
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4
г.Апшеронск

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета
протокол №__
от _____ 2023_года
Председатель педсовета
_____ О.Г.Анохина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса дополнительного образования
по физической культуре
«Спортивные игры»

Спортивно-оздоровительная группа 5-11 классы

Количество часов _____ по 68 в каждой группе

Учитель _____

Программа разработана на основе программы для детско-юношеских спортивных школ.

Авторы: Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П..

Апшеронск
2023г.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе программы для детско-юношеских спортивных школ.

Авторы: Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П..

Пояснительной записка содержит основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, морально-волевой подготовки.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья учащегося, воспитание необходимых физических качеств. Её принято подразделять на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Цель ОФП - достижение высокой работоспособности занимающегося. Её средствами являются разнообразные физические упражнения (ходьба, бег, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощением и др.). СФП направлена на воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений. Она проводится систематически и помогает учащемуся подготовиться к соревнованиям. Средствами её являются специальные упражнения и элементы спортивных игр. Соотношение ОФП и СФП в процессе занятий меняется: по мере роста физической подготовки, постепенно возрастает удельный вес СФП.

Тактическая подготовка вооружает спортсмена способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований (тактика в спорте - это искусство ведения спортивной борьбы). В содержание тактической подготовки входит обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодолению возможных трудностей, использованию возникающих трудностей. В процессе тактической подготовки спортсмены овладевают необходимыми приёмами и действиями, тактическими знаниями.

Для построения тактического плана спортивной борьбы необходимо изучить тактические приёмы, знать и правильно распределять свои силы, применять такие манёвры, которые могут принести успех. План тактической борьбы должен быть подчинён интересам коллектива и команды.

Морально-волевая подготовка спортсмена направлена на воспитание у него нравственных черт и волевых качеств. Воля - это сознательная активность спортсмена, направлена на преодоление препятствий, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникающих во время тренировок и соревнований: страх перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.).

Воспитание воли зависит, прежде всего, от самих занимающихся. Каждый ученик, заботясь о своей волевой подготовке, должен изучить природу объективных и субъективных трудностей, с которыми может встретиться в соревнованиях, воспитывать у себя способность к их преодолению. Важно отметить, что морально-волевые качества, воспитанные в спорте, потом становятся постоянными чертами личности человека, проявляются в трудовой, боевой, общественной деятельности.

Теоретическая подготовка спортсмена вооружает его специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта и данного вида спорта в частности, физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организации и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекции, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы.

Ожидаемые результаты

Объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приём страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приём массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

• Литература

1. Жукунов Е.В. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». №№ 1-8 2009-2010 годы.
2. Богословский В.П., Железняк Ю.Д., Кулусов Н.П. Учебник «Физическая культура для 5-7 классов общеобразовательных учреждений» «Просвещение» 1997 год
3. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Учебник «Физическая культура для 8-9 классов» «Просвещение» 1997 год.
4. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Москва. «Просвещение» 1997 год.
5. Ковалёва В.Д. «Спортивные игры». Москва. «Просвещение» 1988 год

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

«__» _____ 20__ года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

по курсу дополнительного образования «Спортивные игры»

Группа _____ 5-11 классы _____

Учитель

Количество часов: всего по 68 часов; в неделю 2 часов;

Календарно - тематическое планирование

(спортивные игры)5-11 класс

ВОЛЕЙБОЛ (68 часов)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов		
Волейбол:		. 68 час.	6 -7 кл.	8-11 кл
1.	Техника безопасности на спортивных играх. Стойки, перемещения, прыжки во время игры в волейбол.	2		
2.	Нижняя, боковая, верхняя передача мяча.	2		
3.	Нижняя, боковая, верхняя передача мяча.	2		
4.	Нижний приём мяча.	2		
5.	Нижний приём мяча.	2		
6.	Скидка, отбивание мяча кулаком. Приём мяча сверху и передача на 3-ю зону.	2		
7.	Приём мяча снизу.	2		
8.	Приём мяча после подачи.	2		
9.	Передача мяча из зоны 2, 4 в зону 3.	2		
10.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2		
11.	Двусторонняя игра.Передача мяча из задней линии на переднюю	2		
12.	Передача мяча из задней линии на переднюю	2		
13.	Двусторонняя игра	2		
14.	Двусторонняя игра	2		
15.	Передача мяча из задней линии на преднюю	2		
16.	Приём мяча после перемещения.	2		
17.	Приём мяча снизу после подачи. Блокирование с 3-х шагов разбега.	2		
18.	Скидка, отбивание мяча кулаком.	2		
19.	Верхняя прямая подача и приём мяча после подачи.	2		
20.	Верхняя прямая подача и приём мяча после подачи.	2		
21.	Нападающий удар с разбега из зоны 2,4,3.	2		
22.	Нападающий удар с разбега из зоны 2,4,3.	2		
23.	Двусторонняя игра	2		

24.	«Либоро»- игрок зоны 6.	2		
25.	Двусторонняя игра	2		
26.	Передача мяча через сетку в прыжке.	2		
27.	Приём отскочившего от сетки мяча.	2		
28.	Приём отскочившего от сетки мяча.	2		
29.	Передача мяча стоя спиной к партнёру из зоны 2 в зону 4.	2		
30.	Передача мяча стоя спиной к партнёру из зоны 2 в зону 4.	2		
31.	Скидка в прыжке через сетку. Игра в нападение через игрока передней линии.	2		
32.	Отбивание мяча кулаком.	2		
33.	Нападающий удар из зоны 3 с задней линии. Тактические действия в защите : «углом вперёд», «углом назад».	2		
34.	Двойное блокирование	2		

БАСКЕТБОЛ (68 часов)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	
Баскетбол:		68 часов	6-11 кл.
1.	Техника безопасности на спортивных играх. Стойка, перемещения в баскетболе.	2	
2.	Ловля, передача мяча в движении.	2	
3.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение с сопротивлением соперника.	2	
4.	Броски мяча в движении и после передачи. Индивидуальные броски со средних и дальних дистанций.	2	
5.	Броски мяча в движении и после передачи. Индивидуальные броски со средних и дальних дистанций.	2	
6.	Взаимодействие игроков «Отдай и выйди».	2	
7.	Броски мяча одной рукой, двумя руками, с места и в движении, с поворотом на 180 градусов в прыжке.	2	
8.	Броски мяча одной рукой, двумя руками, с места и в движении, с поворотом на 180 градусов в прыжке.	2	

9.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в игре 2-2, 3-3, с соперником.	2	
10.	Перехват мяча с выходом сбоку. Финт с мячом на ведении.	2	
11.	Перехват мяча с выходом сбоку. Финт с мячом на ведении.	2	
12.	Двусторонняя игра. Зонная защита, позиционное нападение.	2	
13.	Взаимодействие 2 и 3 игроков. Передача при встречных движениях	2	
14.	Взаимодействие 2 и 3 игроков. Передача при встречных движениях	2	
15.	Ловля мяча после отскока от щита.	2	
16.	Ловля мяча после отскока от щита.	2	
17.	Подбор мяча под кольцом.	2	
18.	Подбор мяча под кольцом.	2	
19.	Зонная и персональная защита.	2	
20.	Зонная и персональная защита.	2	
21.	Быстрый прорыв в «двойке» и «тройке».	2	
22.	Двусторонняя игра.	2	
23.	Ведение мяча с соперником 1-2, 3-2.	2	
24.	Игра в нападении 3:2, 3:1, 3:3.	2	
25.	Перехват мяча с выходом сбоку.	2	
26.	Бросок мяча в прыжке с поворот на 180 градусов.	2	
27.	Бросок мяча в прыжке с поворот на 180 градусов.	2	
28.	Подбор мяча под кольцом.	2	
29.	Действие против игрока с мячом.	2	
30.	Штрафной бросок.	2	
31.	Штрафной бросок после ведения.	2	
32.	Двусторонняя игра	2	
33.	Двусторонняя игра	2	

34.	Двусторонняя игра	2	
-----	-------------------	---	--