


Ситниковская СОШ филиал  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Омутинская Средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании ШМО классных руководителей Руководитель ШМО <i>С.Н. Риффель</i> С.Н. Риффель Протокол №3 от 27.05.2019 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР <i>С.И. Гетало</i> С.И. Гетало 28 мая 2019 г.	 Утверждаю: Директор МАОУ ОСОШ № 2 <i>А.Б. Комарова</i> А.Б. Комарова Приказ № 80/2-од От 29 мая 2019 г.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа**  
секция «Спортивные игры»

Составитель: учитель физической культуры  
Пономарёв Денис Юрьевич

с.Ситниково, 2019

## Планируемые результаты

### 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. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

### Основные направления содержания деятельности

Реализация данной программы происходит через проведение 3-х разовых занятий в неделю, продолжительностью 120 минут.

Теоретическая подготовка включает в себя правила соревнования по: баскетболу, футболу, волейболу, русской лапте, гандболу. Техника безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Практические занятия включают в себя: технику передвижения и стойку игрока, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, технику игры, индивидуальные действия, ловля и передача мяча, комплексные упражнения, комбинации, командные игры и соревнования, подачи мяча, технику защиты, технику нападения, групповые действия, различные передачи мяча и тд.

### Условия реализации программы

Для реализации в данной программе необходимо иметь:

- место для проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка)
- инвентарь (ф/мяч, в/мяч, б/мяч)
- методические и дидактические материалы (инструктажи по технике безопасности, правила игры, материалы по оказанию первой помощи).

### Учебно — тематический план

№ № п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол-во	Теория	Практика
1	Футбол	20	2	18
2	Легкая атлетика	38	4	34
3	Волейбол	18	2	16
4	Гандбол	26	3	23
5	Баскетбол	34	3	31
	Итого часов:	136	14	122

### Содержание тем учебного курса.

## **Футбол(20ч).**

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.

## **Лёгкая атлетика (38 ч)**

История развития легкой атлетики в России и за рубежом. Техника безопасности. Правила соревнований в легкой атлетике. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие выносливости. Упражнение на развитие силы. Упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости. Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Учебная практика.

Теоретическая информация о технике спринта. Обучение техники бега по дистанции. Обучение техники низкого старта, финиширования. Специальные беговые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега, учебная практика. Теоретическая информация о прыжках. Обучение отталкиванию и разбегу. Обучение приземлению. Совершенствование в технике двигательных действий. Специальные упражнения прыгуна. Алгоритм обучения техники бега и прыжков. Классификация специальных упражнений для обучения. Методы обучения. Контроль над выполнением технических действий. Судейство на соревнованиях. Спортивные соревнования

Специальные силовые упражнения.

## **Волейбол (18ч)**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

## **Гандбол(26ч)**

Ручной мяч. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

## **Баскетбол.(34ч)**

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

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

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.

## **Список литературы.**

1 Библиотечный фонд.

## 1.1 Нормативные документы:

1.1.1. Сборник нормативных документов. Федеральный компонент государственного стандарта., Москва Дрофа, 2007.

1.1.2. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы, Москва «Просвещение» 2011

1.1.3. Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича, Волгоград : Учитель,2012.

## 1.2 Учебники:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.- 64с.
2. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. – Волгоград: Учитель, 2004.- 156с.
3. Голомидова С.Е. Физкультура. 5кл. Часть 1 : Поурочные планы. \ Учитель - АСТ, 2003.- 112с.
4. Голомидова С.Е. Физкультура. 5кл. Часть 2 : Поурочные планы. \ Учитель - АСТ, 2003.- 112с.
5. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – Л.: Медицина, 1974.-206с.
6. Сычёв А.В., Карнаухов В.С. Акробатические упражнения в школьной программе. – Тамбов, издательство ИПКРО, 1995.-18с.
7. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
8. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
9. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
10. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
11. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.

### Календарно - тематический план спортивной секции

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Кол-во часов	Календарные сроки		Тип урока	Наглядные пособия, ТСО, ИКТ	Приме чание
			По плану	По факту			
I	Футбол	20					
1	Т.Б. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	4			Формирование знаний Формирование знаний	Футбольные мячи, стойки Футбольные мячи, стойки	
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	4			Формирование знаний, практикаФормирование знаний, практика	Футбольные мячи, стойки Футбольные мячи, стойки	
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	4			Формирование знаний, практика Формирование знаний, практика	Футбольные мячи, стойки Футбольные мячи, стойки	
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	4			Формирование знаний, практика комбинированный	Футбольные мячи, стойки Футбольные мячи, стойки	
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	4			Контрольный, практика Контрольный	Футбольные мячи, стойки Футбольные мячи, стойки	
II	Лёгкая атлетика	38					
1	История развития легкой атлетики в России и за рубежом. Техника безопасности.	2			Формирование знаний	Спортивная площадка	
2	Правила соревнований в легкой атлетике. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие выносливости.	4			Формирование знаний Формирование знаний, практика	Спортивная площадка	
3	Упражнение на развитие силы. Упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости.	4			Формирование знаний, практикаКомбинированны	Спортивная площадка	

					й		
4	Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Учебная практика.	4			Формирование знаний, практика Формирование знаний, практика	Спортивная площадка	
5	Теоретическая информация о технике спринта. Обучение техники бега по дистанции.	4			Комбинированный, практика Комбинированный, практика	Спортивная площадка	
6	Обучение техники низкого старта, финиширования. Специальные беговые упражнения	4			Комбинированный, практика Комбинированный, практика	Спортивная площадка	
7	Обучение техники прыжка в длину с разбега, учебная практика. Теоретическая информация о прыжках. Обучение отталкиванию и разбегу.	4			Комбинированный, практика Комбинированный, практика	Спортивная площадка	
8	Обучение приземлению. Совершенствование в технике двигательных действий. Специальные упражнения бегуна и прыгуна	4			Комбинированный, практика Комбинированный, практика	Спортивная площадка	
9	Алгоритм обучения техники бега и прыжков. Классификация специальных упражнений для обучения. Контроль над выполнением технических действий. Судейство на соревнованиях.	8			Комбинированный, практика, Комбинированный практика, Комбинированный, практика Контрольный, практика	Спортивная площадка	
III	Волейбол	18					
1	Т.Б Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2			Формирование знаний	Волейбольные мячи, сетка	
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	2			Формирование знаний	Волейбольные мячи, сетка	

3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2			Формирование знаний, практика	Волейбольные мячи, сетка	
4	Техника защиты.	2			Формирование знаний, практика	Волейбольные мячи, сетка	
5	Групповые действия игроков.	2			Формирование знаний, практика	Волейбольные мячи, сетка	
6	Командные действия. Расположение игроков при приеме.	2			Комбинированный, практика	Волейбольные мячи, сетка	
7	Прием подач Контрольные игры и соревнования.	6			Контрольный, практика Контрольный, практика Контрольный, практика	Волейбольные мячи, сетка Волейбольные мячи, сетка Волейбольные мячи, сетка	
IV	Гандбол	26					
1	Т.Б. Ручной мяч. Основные правила игры.	2			Формирование знаний	Ручные мячи	
2	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	4			Формирование знаний Формирование знаний	Ручные мячи	
3	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	6			Формирование знаний, практика Формирование знаний, практика Формирование знаний, практика	Ручные мячи Ручные мячи Ручные мячи	
4	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	6			Формирование знаний, практика Формирование знаний, практика Формирование знаний, практика	Ручные мячи Ручные мячи Ручные мячи	
5	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	8			Комбинированный, практика Комбинированный, практика Контрольный, практика, практика	Ручные мячи Ручные мячи Ручные мячи	



V	Баскетбол.	34					
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	3			Формирование знаний Формирование знаний Формирование знаний	Баскетбольные мячи, стойки	
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	4			Формирование знаний, практика Формирование знаний, практика	Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки	
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	6			Комбинированный, практика Комбинированный, практика Комбинированный, практика	Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки	
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	6			Комбинированный, практика Комбинированный, практика Комбинированный, практика	Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки	
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	6			Комбинированный, практика Комбинированный, практика Комбинированный, практика	Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки	
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	6			Комбинированный, практика Комбинированный, практика Контрольный, практика	Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки Баскетбольные мячи, стойки	
ИТОГО:		136					

