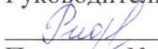
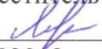
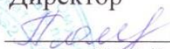


Ситниковская средняя общеобразовательная школа
филиал МАОУ Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании
ШМО классных руководителей
Руководитель ШМО Риффель С.Н.

Протокол № 4 от 30.10.18

Согласовано:
Заместитель директора по УВР

30.10.2018г.



Утверждаю:
Директор
 / А.Б. Комарова
приказ №13/1од от 31.10.2018

Рабочая программа

кружка «Спортивные игры»
в рамках внеурочной деятельности
Направление: общеинтеллектуальное

Составитель: учитель
физической культуры
Пономарев Д.Ю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях физической культурой.

Коммуникативные УУД:

- Формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

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.

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.

Календарно - тематический план спортивной секции

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Кол-во часов
I	Футбол	20
1	Т.Б. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	4
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	4
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	4
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	4
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	4
II	Лёгкая атлетика	38
1	История развития легкой атлетики в России и за рубежом. Техника безопасности.	2
2	Правила соревнований в легкой атлетике. Упражнение на развитие гибкости.	4

	Упражнение на развитие выносливости.	
3	Упражнение на развитие силы. Упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости.	4
4	Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Учебная практика.	4
5	Теоретическая информация о технике спринта. Обучение техники бега по дистанции.	4
6	Обучение техники низкого старта, финиширования. Специальные беговые упражнения	4
7	Обучение техники прыжка в длину с разбега, учебная практика. Теоретическая информация о прыжках. Обучение отталкиванию и разбегу.	4
8	Обучение приземлению. Совершенствование в технике двигательных действий. Специальные упражнения бегуна и прыгуна	4
9	Алгоритм обучения техники бега и прыжков. Классификация специальных упражнений для обучения. Контроль над выполнением технических действий. Судейство на соревнованиях.	8
III	Волейбол	18
1	Т.Б Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	2
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2
4	Техника защиты.	2
5	Групповые действия игроков.	2
6	Командные действия. Расположение игроков при приеме.	2
7	Прием подач	6

	Контрольные игры и соревнования.	
IV	Гандбол	26
1	Т.Б. Ручной мяч. Основные правила игры.	2
2	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	4
3	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	6
4	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	6
5	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	8
V	Баскетбол.	34
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	3
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	4
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	6
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	6
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	6
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	6
ИТОГО:		136

