

Рабочая программа

спортивной секции

«Спортивные игры»

класс – 5-9

на 2020-2021 учебный год

Количество часов в неделю – 1, всего за год – 34

Составитель учебной программы Чубаров Вячеслав Игоревич, учитель физической культуры

Год составления - 2020

**1. Ожидаемые результаты освоения программы**

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

2.Овладение теоретическими и практическими основами спортивных игр;

3.Участие в районных соревнованиях по спортивным играм, формирование сборной команды округа для участия в районных соревнованиях по спортивным играм;

4. Выполнение начальных спортивных разрядов;

5.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в поселке;

7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

# должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правила соревнований по спортивным играм.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

# должны уметь:

Выполнять верхнюю и нижнюю передачу.

Выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу.

Выполнять нападающий удар.

Выполнять ближний, средний, дальний бросок с места.

Выполнять ближний, средний, дальний бросок в движении.

Выполнять передачи мяча. Выполнять удары по воротам с места и в движении.

**2. Содержание программы**

***Теоретическая подготовка 2 часа***

1. Развитие спортивных игр в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

2.Физическая подготовка спортсмена. Техническая подготовка спортсмена.

1. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка.
2. Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
3. Правила судейства соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.

***Техническая подготовка 8 часов.***

# 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.
	1. Передвижение правым – левым боком.
	2. Ускорения.
	3. Остановка прыжком после ускорения.
	4. Остановка в один шаг после ускорения.
	5. Остановка в два шага после ускорения.
	6. Повороты на месте.
	7. Повороты в движении.
	8. Имитация защитных действий против игрока нападения.
	9. Имитация действий атаки против игрока защиты. **2. Верхняя и нижняя подача и передача мяча.**
	10. Верхняя и нижняя передача, стоя на месте.
	11. Верхняя и нижняя передача с шагом вперед.
	12. Верхняя и нижняя передача в движении.

2.4 Верхняя и нижняя передача мяча влево-вправо.

* 1. Верхняя и нижняя передача мяча назад.
	2. Нападающий удар.
	3. Нижняя и верхняя прямая подача

**3.** Ближний, средний, дальний бросок с места и в движении

* 1. Бросок из различных И.П.
	2. Бросок под различным углом к плоскости щита.

**4.** Передачи мяча, удары по воротам с места и в движении.

 4.1.Передачи на месте и в движении

 4.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. ***Тактическая подготовка 8 часов***

Действия игрока в защите-прием мяча, блокирование, страховка, подбор, игра у сетки; бросок, подбор и передача мяча; ведение мяча.

Действия игрока в нападении-подача мяча, передача, нападающий удар, бросок мяча; удары по воротам.

***Физическая подготовка 8 часов***

# 1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

# 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

***Участие на соревнованиях***

Участие в соревнованиях различного уровня (школьные, окружные, районные, муниципальные и т.д.)

***Тестирование***

Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится в начале, середине и конце учебного года для определения уровня и отслеживания прогресса физической подготовленности занимающихся.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Наименование раздела**  | **Темы программы**  | **Всего часов**  | **Практ ически х часов**  | **Теорет ически х часов**  |
| 1  | Теоретическая подготовка | Задачи на этот год. Правила игры, расстановки. | 2  | 1  | 1  |
| 2  | Тестирование | Начало учебного года  | 2  | 2  |   |
| 3  | Техническая подготовка | Имитационные упражнения без мяча | 1  | 1  |   |
| 4  | Тактическая подготовка  | Действия игрока в защите | 1  | 1  |   |
| 5  | Физическая подготовка  | Общая физическая подготовка | 1  | 1  |   |
| 6  | Техническая подготовка | Верхняя и нижняя передача мяча | 1  | 1  |   |
| 7  | Тактическая подготовка  | Действия игрока в нападении | 1  | 1  |   |
| 8  | Физическая подготовка  | Специальная физическая подготовка | 1  | 1  |   |
| 9  | Техническая подготовка | Имитационные упражнения без мяча | 1  | 1  |   |
| 10  | Физическая подготовка  | Общая физическая подготовка | 1  | 1  |   |
| 11  | Тактическая подготовка  | Действия игрока в нападении | 1  | 1  |   |
| 12  | Техническая подготовка | Нападающий удар и подача мяча | 1  | 1  |   |
| 13  | Тактическая подготовка  | Действия игрока в защите | 1  | 1  |   |
| 14  | Физическая подготовка  | Общая физическая подготовка | 1  | 1  |   |
| 15  | Техническая подготовка | Верхняя и нижняя передача мяча | 1  | 1  |   |
| 16  | Физическая подготовка  | Общая физическая подготовка | 1  | 1  |   |
| 17  | Тактическая подготовка  | Действия игрока в нападении | 1  | 1  |   |
| 18  | Физическая подготовка  | Специальная физическая подготовка | 1  | 1  |   |
| 19  | Техническая подготовка | Нападающий удар и подача мяча | 1  | 1  |   |
| 20  | Физическая подготовка  | Специальная физическая подготовка | 1  | 1  |   |
| 21  | Тактическая подготовка  | Действия игрока в нападении | 1  | 1  |   |
| 22  | Физическая подготовка  | Специальная физическая подготовка | 1  | 1  |   |
| 23  | Техническая подготовка | Верхняя и нижняя передача мяча | 1  | 1  |   |
| 24  | Тактическая подготовка  | Действия игрока в защите | 1  | 1  |   |
| 25  | Техническая подготовка | Верхняя и нижняя передача мяча | 1  | 1  |   |
| 26  | Тактическая подготовка  | Действия игрока в защите | 1  | 1  |   |
| 27  | Тестирование | Конец учебного года  | 2  | 1  | 1  |
| 28  | Участие на соревнованиях по волейболу |  | 4  | 4  |   |
| **Всего часов**  | **34**  | **32**  | **2**  |