

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петелинская средняя общеобразовательная школа**

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168  
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

**ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1\_  
от «31» августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНА**

заместителем директора по  
УВР

  
Н.И.Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
от «31» августа 2020 г.  
№ 80-ОД

  
Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
класс – 6,7,8  
на 2020-2021 учебный год

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

Составитель учебной программы Ганя Владимир Ильич, учитель физической культуры

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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 курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### ***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.
3. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка.
4. Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
5. 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.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Ускорения.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.

- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты. **2. Верхняя и нижняя подача и передача мяча.**
  - 2.1. Верхняя и нижняя передача, стоя на месте.
  - 2.2. Верхняя и нижняя передача с шагом вперед.
  - 2.3. Верхняя и нижняя передача в движении.
  - 2.4. Верхняя и нижняя передача мяча влево-вправо.
  - 2.5. Верхняя и нижняя передача мяча назад.
  - 2.6. Нападающий удар.
  - 2.7. Нижняя и верхняя прямая подача
- 3. Ближний, средний, дальний бросок с места и в движении**
  - 3.1. Бросок из различных И.П.
  - 3.2. 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 | Практически<br>х<br>часов | Теоретически<br>х<br>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         |          |
| <b>Всего часов</b> |                                       |                                | <b>34</b> | <b>32</b> | <b>2</b> |