

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г. Балаково Саратовской области

РАССМОТРЕНО Руководитель ТГ"ЗОЖ"  Л.В.Смирнова Протокол № _____ « ____ » _____ 2024г.	СОГЛАСОВАНО Руководитель ШСК «Старт»  В.В. Стрельбов	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР  И.И. Алексеева « ____ » _____ 2024г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ СОШ №16  Т.Г. Запяткина Приказ № <u>472</u> « ____ » _____ 2024г.
---	---	---	--

Программа

кружка

«Спортивные игры»

для 5х классов

на 2024-2025 учебный год

Смирновой Ларисы Валентиновны
учителя I квалификационной категории

Содержание программы

Программа составлена с учетом требований к учебным программам по физической культуре и спорту, предусматривает изучение теоретических материалов, проведение практических занятий по физическим, теоретическим и тактико-техническим подготовкам.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Программа рассчитана в объеме 35 часов из расчёта 1 ч в неделю

УМК

Учебник для общеобразовательных учреждений "«Физическая Культура 5 класс" А.П. Матвеев

Цель— создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

Планируемые результаты

Работа секции предусматривает гармоничное физическое развитие, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении специальных упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода. Объем компонентов тренировки планируются в зависимости от количества и возраста детей, желающих заниматься в секции, и могут быть изменены в течение учебного года.

Содержание программы

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-8 минутных бесед, которые проводятся в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Спортивные игры, офп.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные, спортивные игры:
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения.
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

Техническая подготовка:

- совершенствование техники игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- совершенствование техники владения мячом: удары по мячу, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- совершенствование ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- совершенствование подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- совершенствование техники игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):
Подготовительная, основная и заключительная части.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№пп	Наименование раздела и тем	Всего
2	ТБ на занятиях.	В процессе занятий
3	Теоретические знания (теоретические знания учащиеся получают на занятиях в течение 5-8 минут в течении урока)	2
4	Спортивные игры <ul style="list-style-type: none">• волейбол• баскетбол• футбол	15
5	ОФП	14
6	Контрольные тесты	4
Итого		35