

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г. Балаково Саратовской области

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей <u>30.11</u> Руководитель <u>Смирнова Л.В.</u> <u>Смирнова Л.В.</u> Про токол №1 от <u>31.01</u> 2022г.	СОГЛАСОВАНО Руководитель ШСК <u>В</u> <u>В.В.Стрельбов</u> <u>31.01</u> 2022г	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <u>А</u> <u>Г.И.Алексеева</u> <u>31.01</u> 2022г.	УТВЕРЖДАЮ Директор MAOY COII №16 <u>Т.Г. Запяткина</u> Приказ № <u>559</u> от <u>01.02</u> 2022г.
--	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружку

«Спортивные игры»

(основное общее образование)

Составила: Смирнова Лариса Валентиновна,
учитель физической культуры
MAOY COII №16

Рабочая программа по кружку «Спортивные игры» для обучающихся 5 классов составлена на основе:

- Примерной образовательной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре; авторской программе «Физическая культура. 5-9 классы» А. П. Матвеев (М.: Просвещение 2011г.). В соответствии с Учебным планом МАОУ СОШ № 16. Рабочая программа по физической культуре для 11 класса рассчитана на 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Состав УМК

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая Культура 10-11 класс»,

- Методических рекомендаций «Как проектировать универсальные учебные действия в основной школе: от действия к мысли»: Пособие для учителя / А. Г.

Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.; Под ред. А. Г. Асмолова. —

М.: Просвещение, 2010.

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.

Ожидаемые результаты освоения

№ п п	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать
1	О связи физических упражнений со здоровьем. О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и гигиены. Об утренней гимнастике Значение физических упражнений для здоровья человека	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места
2	О физических качествах. О закаливании	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; отжимание; подтягивание
3	О разновидностях физических упражнений. Об особенностях спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол	Играть в волейбол, баскетбол, футбол; Выполнять броски с разных точек;	бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; умение владеть различными видами мячей

		Выполнять комплексы разной направленности	
4	О физической подготовке и ее связи с физическими качествами	Определять величину нагрузки	Из положения сидя наклон вперед; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места

Содержание программы

Программа составлена на основе материала, который дети 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». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

ОФП имеет большое оздоровительное значение, требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

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

Гигиена спортсмена и закалывание. 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. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

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;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- 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:

- обучение технике 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;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике 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	Количество часов			
	Наименование раздела и тем	Всего	Теоретическ ие занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях.	В процессе занятий		
3	Теоретические знания	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 5-8 минут вводной части		
4	Лёгкая атлетика.	13	-	13
5	Гимнастика	11	-	9
6	Спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • волейбол • баскетбол • футбол 	39	-	39
7	Контрольные тесты соревнования	8	-	8
Итого		72	1	70

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Ожидаемый результат (футбол)

№ п/п	I. Контрольные упражнения	
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	
4.	Бег на 300 м, мин	
II. Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	
10.	Лазание по канату, м	
III. Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	
IV. Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	

Ожидаемый результат (баскетбол)

По окончании учебного года учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть

