

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №1»**

Рассмотрено
Протокол заседания кафедры
воспитания
от 30 августа 2018 года № 4
зав. кафедрой
_____ Павлова Ж.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ Школьная Е.Н.
«__» _____ 2018 года

Утверждаю
Директор МБОУ
«Школа-гимназия №1»
Приказ № 386 от 31.08.2018
_____ Л.И. Тютюнник
«__» _____ 2018 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D775A4806C3B5BB9ECFF63221AF1EA38
Владелец: Тютюнник Лидия Ивановна
Действителен: с 01.04.2022 до 25.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры»

Уровень образования основное общее образование

Класс 5-9

Количество часов 34 часа (1 час в неделю)

Программа разработана на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой основного общего образования по физической культуре Матвеева А.П. 5-9 классы.

**2018-2019
учебный год**

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Знания о физической культуре: история возникновения и развития спортивных игр. Спортивные игры в программе современных Олимпийских игр. Успехи российских олимпийцев в игровых видах. Основные правила игры в волейбол, баскетбол, стритбол, футбол, мини-футбол. Правила игры в подвижные игры «4 огня», «Пионербол». Азы спортивного судейства. Основные правила развития физических качеств. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Физическая культура в современном обществе.

2. Способы двигательной деятельности: правила организации самостоятельных занятий физической культурой, соблюдение требований безопасности и гигиенических правил выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой; самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием, показателями физической подготовленности, самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры. Эстафеты с элементами бега и прыжков, с футбольными, волейбольными, баскетбольными, теннисными и набивными мячами. **Подвижные игры** «4 огня», «Пионербол». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок после ведения и двойного шага. Штрафные и 3-очковые броски. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча в передаче и ведении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Тактические действия: особенности игры в защите и нападении, подстраховка; личная опека, персональная и зонная защита. Взаимодействие с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управление эмоциями. Игра по правилам баскетбола и стритбола. Основы спортивного судейства.

Волейбол: прямая нижняя подача, верхняя прямая подача. Приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар, блокирование нападающего удара. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Тактические

действия в защите и нападении: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, правила расстановки и перехода игроков на площадке. Взаимодействие игроков на площадке. Проявление дисциплинированности на площадке, уважения к соперникам и игрокам своей команды. Игра по правилам волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.

Футбол: ведение мяча, ведение с изменением направления движения, ведение с сопротивлением соперника. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; серединой подъёма стопы. Удары по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Финты. Применение технических приёмов игры в футбол в условиях игровой деятельности.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Тактика игры в защите и нападении. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Взаимодействие с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управление эмоциями и чёткое соблюдение правил игры. Игра по правилам футбола и мини-футбола

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы, темы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	На каждом занятии				
2.	Способы двигательной деятельности	На каждом занятии				
3.	Физическое совершенствование:	34	34	34	34	34
3.1	Подвижные игры	7	7	3	-	-
3.2	Волейбол	12	12	12	12	12
3.3	Баскетбол	9	9	10	12	12
3.4	Футбол	6	6	9	10	10

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- раскрывать базовые понятия, термины и правила спортивных и подвижных игр,
- применять их в процессе совместных игровых занятий со своими сверстниками,
- излагать особенности выполнения техники игровых действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- раскрывать взаимосвязь занятий спортивными играми со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия спортивными играми и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

Ученик получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной игровой деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- подбирать общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений) с учетом выбранного вида спорта;
- выполнять основные технические и тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, стритбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- приобрести навыки в организации и судействе спортивных соревнований,
- развивать морально-волевые качества, умение работать в команде.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201242

Владелец Тютюнник Лидия Ивановна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024