

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Геологическая основная общеобразовательная школа»

Утверждено
приказом от 31.08.2020 года № 75-од

Рабочая программа
внеурочной деятельности

Спортивные игры

(наименование учебного предмета (курса))

Основное общее образование
уровень образования

1 год

срок реализации программы

Головин Евгений Александрович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

2020 г.

год разработки

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 13-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- ❖ Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- ❖ Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- ❖ Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Задачи программы:

«Волейбол»	«Баскетбол»
1. Научить верхнему приёму мяча.	1. Научить техники игры
2. Научить нижнему приёму мяча.	2. Научить тактическим действиям
3. Научить выполнять нападающий удар.	3. Научить ведению мяча
4. Научить выполнять постановку блока.	4. Разучить виды комбинаций
5. Научить верхней и нижней подачи мяча.	5. Научить броскам мяча в корзину.
6. Разучить различные виды комбинаций в игре.	6. Научить подбору мяча
7. Усовершенствовать знания и умения, обучающихся по данному виду спорта.	7. Усовершенствовать знания и умения, обучающихся по данному виду спорта.

Формы подведения итогов.

1. Соревнования по волейболу среди обучающихся школы.
2. Соревнования по баскетболу

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	ТБ на занятиях волейболом.		
2	Правила игры «Волейбол».		
3	Верхняя прямая подача мяча.		
4	Приём мяча снизу.		
5	Верхняя приём мяча.		
6	Нападающий удар.		
7	Блокирование.		
8	Верхний приём мяча.		
9	Совершенствование приёма мяча.		
10	Перемещение с изменением траектории.		
11	Подача мяча через сетку с расстояния 6 метров.		
12	Тактические действия в защите		
13	Тактические действия в нападении		
14	Разучивание комбинации «скрест»		
15	Подбор мяча после нападения		

16	Подбор мяча после блокирования		
17	Перемещение на площадке		
18	Учебно-тренировочная игра		
19	Совершенствование техники и тактики		
20	Учебно-тренировочная игра		
21	Совершенствование стоек игрока.		
22	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
23	Игры, развивающие физические способности.		
24	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
25	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
26	Закрепление верхней передачи мяча у стены.		
27	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой		
28	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.		
29	Закрепление верхней прямой подачи.		
30	Двусторонняя учебная игра.		
31	Закрепление прямого нападающего удара.		
32	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками		
33	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
34	Игры, развивающие физические способности		
35	Техника безопасности на занятиях Баскетболом		
36	Правила игры		
37	Ведение мяча		
38	Перемещение на площадке		
39	Тактические действия в нападении		
40	Броски мяча в корзину		
41	Разучивание комбинаций в нападении		
42	Передача мяча		
43	Совершенствование передач мяча		
44	Тактические действия в защите		
45	Подбор мяча		
46	Совершенствование тактики игры		
47	Совершенствование техники игры		
48	Совершенствование бросков мяча в корзину		
49	Совершенствование комбинаций		
50	Учебно тренировочная игра		
51	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола		
52	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП		
53	Передача мяча одной рукой от плеча		

54	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)		
55	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП		
56	Передача мяча одной рукой за спиной		
57	Передача мяча снизу назад		
58	Совершенствование ОФП		
59	Техника ведения мяча		
60	Техника бросков мяча по кольцу		
61	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП		
62	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении		
63	Игра баскетбол. ОФП		
64	Бросок двумя руками. ОФП		
65	Техника перемещений		
66	Перехват мяча. ОФП		
67	Вырывание мяча Техника безопасности		
68	Двусторонняя учебная игра.		

Литература:

1. Волейбол в школе Е.А Савин.
2. Пособие для инструкторов спортивных игр А.С Воронов М, Просвещение., 2017г
3. Журнал « Спорт и здоровье» М, Просвещение., 2000г
4. Пособие для начинающих волейболистов « Я учусь играть» В.П Квашин
5. Баскетбол в школе Киев «Здоровье» 2019г
6. Журнал « Спорт» М.,2018г
7. «Спортивные игры». А.Е Волков. 2017г.

Список обучающихся посещающих занятия кружка

№	ФИО обучающихся	класс
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		