

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/./

ФИО

Протокол № _____ от

« ____ » _____ 20__ г.

«Согласовано»

Заместитель

директора по ВР

МБОУ «Гимназия 3»

_____/_____./

« ____ » _____ 20__ г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Гимназия 3»

_____/Морозов АЮ./

Приказ № __ от

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Навстречу ГТО»

Абдуллинат Рафаиля Нигматовича

учителя физической культуры

МБОУ «Гимназии №3»

Вахитовского района г. Казани Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № _____ от

« ____ » _____ 20__ г.

2020-2021 учебный год

Программа «Навстречу ГТО»

Пояснительная записка.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Возраст детей 15-17 лет.

Цель: приобщение к физической культуре и спорту, укрепление здоровья, снижение заболеваемости обучающихся.

Задачи:

1.Образовательные задачи:

- а) Овладение знаниями о физической культуре
- б) Формирование жизненно- важных двигательных умений и навыков.
- в) Развитие интереса и формирование потребности в занятиях физическими упражнениями.
- г) Овладение способами двигательной и спортивной деятельности для физического совершенствования.

2.Развивающие задачи:

- А) Обеспечение для каждого возраста и пола воспитания физических качеств.
- Б) Содействие укреплению здоровья, всестороннему развитию двигательной подготовленности (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры).
- В) Закаливание организма (овладение способами закаливания, воспитание устойчивого состояния организма к факторам внешней среды).

3.Воспитательные задачи:

- А) Содействие нравственному, умственному, трудовому, эстетическому воспитанию личности.

ПРОГРАММА

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	3
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	3
3	Прием и передача мяча сверху. Игра	3
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	3
5	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	3
6	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	3
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	3
8	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	3
9	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	3
10	Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра	3
11	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	3
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	3
13	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	3
14	Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра	3
15	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра	3
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	3
17	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	3
18	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	3
19	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	3
20	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3
21	Передача мяча, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3
22	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	3
24	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра	3
25	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	3
26	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	3
27	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	3
28	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	3
29	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	3
30	СПФ. Прием с падением. Учебная игра.	3
31	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3
32	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3

33	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	3
34	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	3
35	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	3
36	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	3
37	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	3
38	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	3
39	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3
40	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра.	3
41	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3
42	Передача мяча сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	3
43	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	3
44	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	3
45	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3
46	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	3
47	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	3
48	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	3
49	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	3
50	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	3
51	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3
52	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3
53	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3
54	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3
55	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3
56	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3
57	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	3
58	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	3
59	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	3

60	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.	3
61	Товарищеская встреча с лицеем - 9б.	3
62	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра	3
63	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.	3
64	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	3
65	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3
66	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	3
67	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3
68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	3
69	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3
70	Контрольные испытания. Учебная игра.	3
Всего:		210