

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Саттарова З.Я.

Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

Ярусова Х.Х.

Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

Исрафилова Г.Т.

Приказ № 60 от «29» 08
2024 г.

Рабочая программа

кружкового занятия по физической культуре «Спортивные игры»

для 4-7 классов основного общего образования

Рабочую программу составил
Архипов Е.В.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Кружок «Спортивные игры»

Программа кружка «Спортивные игры» адресована: детям – подросткам, обучающимся в 4-7 классах.

Количество обучаемых в кружке — 15 человек. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол и баскетбол среди учащихся ,
- пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу и баскетболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол и баскетбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в городских соревнованиях по волейболу и баскетболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка спортивных игр проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ Кульшариповская ».

2 раза в неделю, по 2 академических часа (по 45мин.). Во вторник и четверг – 14:00-15:00 68 часов в год.

Условия реализации программы секции спортивных игр.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;

3. Участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу и баскетболу.

4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

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

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная	- 1 .
2. Стойки волейбольные	- 2 .
3. Гимнастическая стенка	- 5 .
4. Гимнастические скамейки	- 4
5. Гимнастические маты	- 5.
6. Скакалки	- 20 .
7. Мячи набивные	- 2.
8. Мячи волейбольные	- 10 .
9. Мячи баскетбольные	- 10

Тематическое планирование кружка «Спортивные игры»

1-2 урок. Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.

3-4 урок. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.

5-6 урок. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.

7-8 урок. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.

9-10 урок. Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.

11-12 урок. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.

13-14 урок. Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.

15-16 урок. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.

17-18 урок. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.

19-20 урок. Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.

21-22 урок. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.

23-24 урок. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.

25-26 урок. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.

27-28 урок. Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.

29-30 урок. Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.

31-34 урок. Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

35-38 урок. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.

39-40 урок. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

41-44 урок. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

45-48 урок. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

49-52 урок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

53-56 урок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.

57-60 урок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

61-64 урок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

65-68 урок. Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.