

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С.БЕРЕЗИНА РЕЧКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

<p>Согласовано Заместитель директора по УВР <i>Е.И.Преображенская</i> /Е.И.Преображенская/ «26» августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «СОШ с.Березина Речка» <i>Е.В.Репрынцева</i> /Е.В.Репрынцева/ Приказ № 150 от «27» августа 2024 г.</p>
---	---

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивные игры»

Класс/ группа 5-7

Срок реализации 3

года

Руководитель (ФИО)

Пояснительная записка

Цель: создание условий для укрепления и сохранения физического здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, волейболом и футболом. Формирования навыков здорового образа жизни, активной жизненной позиции и потребности в физических упражнениях, воспитание спортсменов.

Задачи:

образовательные:

- овладение приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладение основами тактики командных действий;
- повышение общей физической работоспособности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- расширение объема знаний в вопросах спортивно-этического воспитания, гигиены питания, контроля переутомления, предупреждению травматизма;

развивающие:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости и специальной тренировочной выносливости);

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание волевых качеств (преодоление трудностей, как во время игр и соревнований, так и во время тренировочного процесса)

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю (34 часа в год) для учащихся 5-7 классов.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использую: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Игровой;
- Соревновательный.
- Круговая тренировка

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- ✓ В целом,
- ✓ По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнение подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно - тематический план.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
		5-7 класс
1	Баскетбол	15
2	Волейбол	14
3	Футбол	6
	ИТОГО:	34

Содержание учебного курса.

Раздел 1 «Баскетбол»- 14 часов

1. История баскетбола. Правила игры в баскетбол
2. Техника передвижений, ведение.
3. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча
4. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 30, 60 м
5. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении
6. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.
7. Бросок мяча после ведения два шага.
8. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.
9. Правила соревнований. Жесты судей.
10. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.
11. Ведение с пассивным сопротивлением.
12. Стартовые рывки с места. Ускорение на различных исходных положениях.
13. Вырывание и выбивание мяча.
14. Соревнования. Совершенствовать тактических и технических приемов в соревнованиях
15. Развитие двигательных качеств. Челночный бег. Подвижные игры

Раздел 2 «Волейбол» 14 часов:

1. Т.б. на занятиях в спортивной секции. Правила игры. Последовательность и этапы обучения волейболистов
2. Техническая подготовка волейболиста
3. Техника нападения, техника защиты
4. Физическая подготовка. ОРУ подготовительных, подводящих и специальных упражнений
5. Обучение технике приема подач
6. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении
7. Техника нижней прямой подачи
8. Техника верхней прямой подачи
9. Техника боковой подачи
10. Техника верхней прямой подачи в прыжке
11. Техника нападающих ударов
12. Техника приема подач
13. Упражнения для развития прыгучести.
14. Обучение приему мяча от сетки.

Раздел 3 « Футбол» -6 часов.

1. Т.б. на занятиях в спортивной секции. Правила игры в ф/б. Техника передвижения
2. Основные способы ударов по мячу. Удары по мячу ногой
3. Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча Штрафной удар.
4. Способы перемещения в футболе. Обманные движения. Игра футбол. Отбор мяча
5. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.
6. Совершенствование техники игры в футбол Многократное выполнение технических приемов игры.

Ожидаемый результат.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол, волейбол, футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Календарно - тематическое планирование 5 -7 класс.

№	дата		тема
	план	факт	
1	03.09		Правила игры в баскетбол. Т.б. на занятиях в спортивной секции.
2	10.09		Техника передвижений, ведение. Подвижные игры.
3	17.09		Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча.
4	24.09		Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении
5	01.10		Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 30, 60 м.
6	08.10		Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 60 , 100м.
7	15.10		Развитие координационных способностей .Челночный бег 3/10
8	22.10		Развитие силы. Подтягивания на высокой , низкой перекладине.
9	29.10		Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
10	12.11		Штрафной бросок. Игра мини – баскетбол.
11	19.11		Прыжки на скакалке разным способами.
12	26.11		Стартовые рывки с места. Ускорение на различных исходных положениях.
13	03.12		Вырывание и выбивание мяча. Игра мини баскетбол.
14	10.12		Круговая тренировка.
15	17.12		Развитие двигательных качеств. Челночный бег.
16	24.12		Эстафеты с мячами.

17	14.01	Преодоление полосы препятствий.
18	21.01	Обучение технике приема подач
19	28.01	Физическая подготовка. ОРУ подготовительных, подводящих и специальных упражнений
20	04.02	Упражнения для развития прыгучести.
21	11.02	Работа с набивными мячами.
22	18.02	Встречная эстафета.
23	25.02	Развитие координационных способностей .Группировки из положения лежа и сидя.
24	04.03	Поднимание туловища из положения лежа на спине и животе.
25	11.03	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1 км.
26	18.03	Развитие прыгучести. Прыжки с препятствиями.
27	01.04	Развитие гибкости .Наклон туловища вперед из положения лежа.
28	08.04	Ускорения с препятствиями.
29	15.04	Круговая тренировка.
30	22.04	Развитие физических качеств
31	29.04	Развитие физических качеств в игре в «Баскетбол»
32	06.05	Развитие скоростно-силовых способностей
32	13.05	Развитие выносливости
34	20.05	Развитие физических качеств в игре в «Футбол»