

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Константиновка
муниципального образования «Город Саратов»
имени Героя Советского Союза М.М. Расковой»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМС
протокол № 5
от «29» августа 2023 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 6 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МАОУ «ООШ с.
Константиновка им. М.М. Расковой»
от 31.08.2023 № 55

**Рабочая программа
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(КРУЖОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ)**

Составитель

Якунин Сергей Александрович

учитель физической культуры

с. Константиновка

2023

Структура рабочей программы:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	4
3.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6

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 10-14 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:

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

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Футбол (мини-футбол).

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол.

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами);

передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Настольный теннис

Совершенствование техники и тактики игры. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

Баскетбол.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов
Футбол		15
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	3
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	3
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	3
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	3
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	3
Волейбол		23
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	3
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	3
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	4
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	3
5	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	3
6	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	3
7	Контрольные игры и соревнования.	4
Настольный теннис.		12
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	3
2	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2
3	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	3
4	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	4
Баскетбол.		20
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	3
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	3
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	4

4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	3
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	3
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	4
ИТОГО:		70