Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

филиал «Хохловская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**на заседании методического советаПротокол № 2от «18» мая 2016г.Председатель МС школы­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / | **ПРИНЯТА**на педагогическом совете Протокол № 6от «20» мая 2016 г. | **УТВЕРЖДЕНА**Приказом от «23» мая 2016г.№ 68/5-ОДДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / |

**Рабочая программа
кружка «Спортивные игры»**

**Учитель:** Чубаров Вячеслав Игоревич

учитель физической культуры

Дата разработки: 2016-2017 учебный год

 **Пояснительнаязаписка**

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.
На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 68 (2 часа в неделю). Возрастной состав обучающихся -11 – 15лет.

 Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

**Планируемые результаты обучающихся:**

**Учащиеся будут знать:**

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.
**Учащиеся будут уметь:**
-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
-организовывать и проводить самостоятельные занятия;
-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

 Тематическое планирование кружка составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2007 год.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** |
| 1. | Физическая культура и спорт | 1 |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 |
| 4. |  Гимнастика | 8 |
| 5. | Лёгкая атлетика | 9 |
| 6. | Настольный теннис | 7 |
| 7. | Волейбол | 11 |
| 8. | Футбол | 17 |
| 9. | Баскетбол | 13 |
|  | **Итого:** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование темы** | **Дата** |
| 1. Физическая культура и спорт |  |
| 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль |  |
| 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь |  |
| 4**. Гимнастика**. Строевые упражнения |  |
| 5. Общеразвивающие упражнения без предметов |  |
| 6. Общеразвивающие упражнения с партнёром |  |
| 7. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах |  |
| 8. Акробатические упражнения |  |
| 9. Преодоление полосы препятствий |  |
| 10. Выполнение гимнастических упражнений |  |
| 11. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике |  |
| 12. **Лёгкая атлетика**. Медленный бег |  |
| 13. Бег на короткие дистанции |  |
| 14. Эстафетный бег |  |
| 15. Кросс 500 метров |  |
| 16. Кросс 1000 метров |  |
| 17. Прыжки в длину с разбега |  |
| 18. Прыжки в высоту с разбега |  |
| 19. Метание гранаты в цель на дальность |  |
| 20. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике |  |
| 21. **Настольный теннис.** Чередование приёмов игры по заданным квадратам |  |
| 22. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам |  |
| 23. Контрудары |  |
| 24. Тактика парной игры |  |
| 25. Варианты тактики парной игры |  |
| 26. Контрольные соревнования по настольному теннису. |  |
| 27. Контрольные соревнования по настольному теннису. |  |
| 28**. Волейбол**. Перемещение из стойки |  |
| 29. Передача мяча сверху двумя руками |  |
| 30. Приём мяча снизу двумя руками |  |
| 31. Отбивание мяча в прыжке |  |
| 32. Нижняя прямая подача |  |
| 33. Нападающий удар |  |
| 34. Тактические действия в нападении |  |
| 35. Тактические действия в защите |  |
| 36. Учебные игры |  |
| 37. Контрольные игры. Судейская практика |  |
| 38. Контрольные игры. Судейская практика |  |
| 39**. Футбол.** Удары на точность, силу, дальность |  |
| 40. Остановки мяча |  |
| 41. Остановки мяча |  |
| 42. Ведение мяча. Финты |  |
| 43. Ведение мячав парах |  |
| 44. Отбор мяча |  |
| 45. Отбор мяча в защите |  |
| 46. Расстановка игроков |  |
| 47. Тактика игры в нападении.  |  |
| 48. Судейская практика |  |
| 49.. Групповые действия |  |
| 50. Командные действия |  |
| 51. Тактика игры в защите. Судейская практика |  |
| 52. Тактика игры в защите. Судейская практика |  |
| 53. Групповые и командные действия |  |
| 54. Соревнования по футболу |  |
| 55. Соревнования по футболу |  |
| 56.**Баскетбол.** Правила игры |  |
| 57. Правила игры |  |
| 58. Передвижения |  |
| 59. Остановка шагом и прыжком |  |
| 60. Поворот на месте |  |
| 61. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении |  |
| 62. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху |  |
| 63. Ведение мяча |  |
| 64. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой |  |
| 65. Штрафной бросок. Инструкторская практика |  |
| 66. Перехват, вырывание, забивание мяча |  |
| 67. Выбор места |  |
| 68. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях |  |

**Литература**

1.Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.

2.Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 1974.

3.Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы».

 М. , «Просвещение», 2007.