

**МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»
Ракитянского района Белгородской области**

Рассмотрена:
на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 6
от « 21 » июня 2019г.
Руководитель МО
/Щегина Т.Н./

Согласована:
Заместитель директора
школы
/Якименко Н.Ю.
« 21 » 08
2019 г.

Утверждена:
приказом по школе №539
от 28.08.2019 года
Директор МОУ
«Пролетарская средняя
общеобразовательная
школа №1»
/Пустоварова С.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»,
реализуемая в рамках дополнительного образования учащихся
на уровне основного общего образования
для 5-9 класса**

Уровень обучения – базовый
Год разработки- 2019

Состав рабочей группы: Агаркова И.В.
Агарков В.А.

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ШКОЛЫ
ПРОТОКОЛ №1
от 29 августа 2019 года

Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования.

Личностные результаты:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты :

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях ;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы дополнительного образования по направлению «Спортивные игры» учащиеся *должны:*

знать

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу, волейболу, футболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу, волейболу, футболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу, волейболу, футболу.

Содержание программы дополнительного образования.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 мин. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щиты.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча с изменением скорости передвижения
Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)
Ведение мяча в движении с переводом на другую руку
Ведение мяча с изменением направления движения
Ведение мяча с обводкой препятствий
Бросок мяча двумя руками от груди с места
Бросок мяча одной рукой от плеча с места
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения
Штрафной бросок

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол-игра для всех. Основные линии разметки .Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Основные линии разметки.

2. Специальная подготовка.

Прием и передача мяча снизу ,прием и передача мяча сверху
Передача мяча после перемещения из зоны в зону
Прием мяча на задней линии
Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед
Прием мяча снизу двумя руками над собой
Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку
Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах
Совершенствование передачи мяча над собой

Овладение техникой подачи:

Нижняя прямая
Подача нижняя боковая
Нижняя подача на точность
Верхняя прямая подача.

Нападающие удары:

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения перегревания организма человека.

2. Специальная подготовка.

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по падания мячом в цель

Тематическое планирование.

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Спортивные игры	
2.1.	Волейбол	10
2.2	Футбол	6
2.3.	Баскетбол	10
2.4	Русская лапта.	6
3.	Легкая атлетика	4
	всего	34