

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты – Мансийского
автономного округа Югры
Администрация Нефтеюганского района
Департамент образования
Департамент образования Нефтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное
учреждение «Сентябрьская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Кичигина Т.Ф.

Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Стехнович А.В.

Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Сидорова Т.А.

Приказ №335-о от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

занятий

«От значка ГТО к олимпийским медалям»

Курс рассчитан на детей 9-10 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Ларкин А.А.,
учитель физической культуры,
высшая кв. категория

п. Сентябрьский, 2023

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 7-11 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных 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:

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

Ожидаемый результат.

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.

Тематический план кружка

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
I	ФУТБОЛ	16	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Техника передвижения. Удары по мячу.	4	
3.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	8	
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
5.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
6.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
II	ВОЛЕЙБОЛ	10	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1	
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	4	
4.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
5.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	
6.	Командные действия. Прием подач.	2	
III	БАСКЕТБОЛ	10	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	5	
3.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	2	
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
5.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	1	
ИТОГО:		34	

Список литературы.

1. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989
2. Г.А. Фурманов Играй в мини- волейбол. М.: «Советский спорт», 1989
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.
4. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.
Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 1999
5. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.