


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Сизоненко С.В.
Протокол № 1 от 29.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Возраст: 11-17 лет
Направление: физкультурно-спортивное
Количество часов: 34 часов (1 час в неделю)

Составитель: Штейнзецер Вячеслав Львович
социальный педагог

Энгельс, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» 5 – 11-ых классов на составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Примерной образовательной программы начального общего образования, Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» – М.: Просвещение, 2019 .

Актуальность программы

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития КС – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно - технической революции значимость различных КС постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей - важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко не полного перечня, видно, насколько важно заботиться учителю о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

Цель: Углубление знаний расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить к регулярным тренировкам.

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 11 классов направлены:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение школой движения;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений содействие развитию физических процессов ходе двигательных действий.

Важнейшим требованием физической культуры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа рассчитана на 1 год для детей 11-17 лет . Продолжительность занятий: 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты

Программа курса разработана с учётом материально - техническую оснащенность школы, психофизические особенности учащихся, уровень их подготовленности, способности и интересы.

Личностные и метапредметные результаты. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы ОФП являются следующие умения:

5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..	1		
6	Техника игры вратаря	1		
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения	1		
8	Тактика защиты.	1		

Волейбол

1	Техника нападения. Действия без мяча.	1		
2	Перемещения и стойки.	1		
3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1		
4	Передача на точность. Встречная передача.	1		
5	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая..	1		
6	Подача сверху.	1		
7	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками	1		
8	Техника защиты. Блокирование.	1		
	Бадминтон.			
1	Основы техники и тактики игры.	1		
2	Правильная хватка ракетки, способы игры	1		
3	Техника перемещений.	1		
4	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1		
5	Изучение подач.	1		
6	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1		
7	Тренировка ударов справа и слева.	1		
8	Далёкий удар с замаха сверху.	1		
9	Сочетание ударов.	1		
10	Плоская подача. Короткие удары	1		
	Баскетбол			
1	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1		
2	Техника нападения.	1		
3	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1		
4	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1		
5	Броски мяча двумя руками с места.	1		
6	Штрафной бросок	1		
7	Бросок с трех очковой линии.	1		
8	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1		