

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по
УВР


Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80-ОД



Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа
спортивной секции
«Спортивные игры»
класс – 5-10
на 2020-2021 учебный год

Количество часов в неделю – 1, всего за год – 34

Составитель учебной программы Чубаров Вячеслав Игоревич, учитель физической культуры

1. Ожидаемые результаты освоения программы

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами спортивных игр;
3. Участие в районных соревнованиях по спортивным играм, формирование сборной команды округа для участия в районных соревнованиях по спортивным играм;
4. Выполнение начальных спортивных разрядов;
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в поселке;
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правила соревнований по спортивным играм.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

должны уметь:

- Выполнять верхнюю и нижнюю передачу.
- Выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу.
- Выполнять нападающий удар.
- Выполнять ближний, средний, дальний бросок с места.
- Выполнять ближний, средний, дальний бросок в движении.
- Выполнять передачи мяча. Выполнять удары по воротам с места и в движении.

2. Содержание программы

Теоретическая подготовка 2 часа

1. Развитие спортивных игр в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
2. Физическая подготовка спортсмена. Техническая подготовка спортсмена.
3. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка.
4. Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
5. Правила судейства соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.

Техническая подготовка 8 часов.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Ускорения.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты. **2. Верхняя и нижняя подача и передача мяча.**
 - 2.1. Верхняя и нижняя передача, стоя на месте.
 - 2.2. Верхняя и нижняя передача с шагом вперед.
 - 2.3. Верхняя и нижняя передача в движении.
 - 2.4. Верхняя и нижняя передача мяча влево-вправо.
 - 2.5. Верхняя и нижняя передача мяча назад.
 - 2.6. Нападающий удар.
 - 2.7. Нижняя и верхняя прямая подача
- 3. Ближний, средний, дальний бросок с места и в движении**
 - 3.1. Бросок из различных И.П.
 - 3.2. Бросок под различным углом к плоскости щита.
- 4. Передачи мяча, удары по воротам с места и в движении.**
 - 4.1. Передачи на месте и в движении
 - 4.2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. *Тактическая*

подготовка 8 часов

Действия игрока в защите-прием мяча, блокирование, страховка, подбор, игра у сетки; бросок, подбор и передача мяча; ведение мяча.

Действия игрока в нападении-подача мяча, передача, нападающий удар, бросок мяча; удары по воротам.

Физическая подготовка 8 часов

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Участие на соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня (школьные, окружные, районные, муниципальные и т.д.)

Тестирование

Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится в начале, середине и конце учебного года для определения уровня и отслеживания прогресса физической подготовленности занимающихся.

3.Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Темы программы	Всего часов	Практически х часов	Теоретически х часов
1	Теоретическая подготовка	Задачи на этот год. Правила игры, расстановки.	2	1	1
2	Тестирование	Начало учебного года	2	2	
3	Техническая подготовка	Имитационные упражнения без мяча	1	1	
4	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
6	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
7	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
8	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
9	Техническая подготовка	Имитационные упражнения без мяча	1	1	
10	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
11	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
12	Техническая подготовка	Нападающий удар и подача мяча	1	1	
13	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
14	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
15	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
16	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
17	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
18	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
19	Техническая подготовка	Нападающий удар и подача мяча	1	1	
20	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
21	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
22	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	

23	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
24	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
25	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
26	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
27	Тестирование	Конец учебного года	2	1	1
28	Участие на соревнованиях по волейболу		4	4	
Всего часов			34	32	2