

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим  
советом

с управляющим  
советом

директор

---

протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

---

Приказа №1 от «28»  
августа 2023 г.

---

Хиткова О.В.  
приказ №18 от «29» августа  
2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности  
**« Спортивные игры»**

для обучающихся 5-7 классов

**п. Скреблово 2023**

## Пояснительная записка

### 1. Планируемые предметные результаты освоения курса

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

### 2. Содержание учебного предмета

#### **Знания о физической культуре**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. Тематическое планирование кружка «Спортивные игры»

№ УР-	Тема урока	Часы
1.	Вводный. Техника безопасности. Игра «снайпер».	1
2.	«Пионербол». Правила игры. Подача мяча.	1
3.	Правила игры в «пионербол». Игра на 3 паса.	1
4.	«Пионербол». Отработка подачи.	1
5.	«Пионербол». Игра на 3 паса.	1
6.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Подача.	1
7.	Игры «мяч в воздухе», «картошка».	1
8.	Игры «мяч в воздухе», «картошка».	1
9.	Эстафета с различными предметами. Техника безопасности.	1
10.	Баскетбол. Правила игры.	1
11.	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом.	1
12.	Баскетбол. Передача мяча в тройках по кругу.	1
13.	Баскетбол. Прием и передача мяча.	1
14.	Баскетбол. Эстафета с различными предметами.	1
15.	«Пионербол».	1
16.	Игры «мяч в воздухе», «картошка»	1
17.	Эстафета с различными предметами. Игра «белые медведи».	1
18.	Баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1
19.	Баскетбол. Передача мяча. Броски мяча в кольцо.	1
20.	Баскетбол. Ведение на месте и в движении.	1
21.	Баскетбол. Приемы передачи мяча.	1
22.	«Пионербол». Передача мяча сверху. Прием мяча снизу.	1
23.	«Пионербол». Прием мяча снизу.	1
24.	«Пионербол» Прием мяча снизу и сверху.	1
25.	«Пионербол». Прием мяча снизу и сверху.	1
26.	«Пионербол». Игра на 3 паса.	1
27.	Эстафета с различными предметами. Игра «белые медведи».	1
28.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Прием мяча сверху.	1
29.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Прием мяча снизу и сверху.	1
30.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Игра «снайпер».	1
31.	«Пионербол». Прием мяча снизу и сверху.	1
32.	«Пионербол». Игра на 3 паса. Передача мяча снизу и сверху.	1
33.	«Пионербол». Игра «снайпер».	1
34.	Эстафета с различными предметами. Игра «снайпер».	1