

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сетоловская средняя общеобразовательная школа»**

Выписка

из основной образовательной программы основного и среднего
общего образования

ПРИНЯТО

на заседании МО учителей
нач.классов, физкультуры и воспитателя ГКП
Протокол от 25.08.25г.№ 1

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по УВР
Морковиной Л.И.
25.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

кружка «Спортивные игры»

для учащихся 9-11 классов

Срок освоения: 1 год

Составитель: Марусова Елена Михайловна,
учитель физической культуры

Выписка верна 25.08.2025г.

Директор: А.С.Шкабарина

Пояснительная записка.

Данная программа рассчитана для учащихся с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Учебная нагрузка определена из расчёта 1 час в неделю. Таким образом, общий объём занятий по программе составляет - 34 часа, фактически – 34 часа.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 9-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих кружок **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.
-
- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
 - готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
 - готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
 - готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
 - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
 - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
 - готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению. Примерная рабочая программа организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Содержание программного материала.

Настольный теннис. Основная стойка, передвижения, хват ракетки, разнообразность ударов, подач, приемов мяча; двусторонняя игра.

Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски мяча одной и двумя руками с места и в движении; атакующие и защитные действия, двусторонняя игра.

Гандбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении, ведение мяча, броски мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска, игра вратаря, двусторонняя игра.

Мини-футбол. Перемещения, передачи, остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью, удары по мячу головой, ведение и обводка, удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; игра вратаря, двусторонняя игра.

Волейбол. Стойки, перемещения, верхняя передача мяча и прием мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача; прямой нападающий удар, одиночное блокирование, двусторонняя игра.

Русская лапта. Стойки и перемещения, хват биты, удары по мячу, ловля и передача мяча, тактика игры в нападении и в защите, двусторонняя игра.

Планируемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий ученик научится:

- повышать уровень своей физической подготовленности;
- приобретать навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- формировать интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следовать 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.

Тематическое планирование

№	Наименование темы, раздела	Кол-во часов
1	РУССКАЯ ЛАПТА	6
2	БАСКЕТБОЛ	6
3	ГАНДБОЛ	6
4	ВОЛЕЙБОЛ	6
5	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	5
6	МИНИ-ФУТБОЛ	5
ИТОГО:		34 часа

Поурочное планирование.

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема занятия.	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Дата проведения
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила игры «Русская лапта».	1	Теория, практика	
2-3	Русская лапта. Удары битой по мячу. Ловля и передачи мяча. Двусторонняя игра	2	Практика	
4-5	Русская лапта. Игра в нападении. Игра в защите. Двусторонняя игра	2	Практика	
6	Русская лапта. Игра в нападении. Игра в защите. Двусторонняя игра	1	Соревнование	
7-8	Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки. Передача и ловля мяча.	2	Теория, практика	
9-10	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок с места и в движении. Двусторонняя игра	2	Практика	
11-12	Баскетбол. Атакующие и защитные действия. Двусторонняя игра.	2	Практика	
13	Повторный инструктаж по технике безопасности. Гандбол. Стойки, передвижения.	1	Теория, практика	
14	Гандбол. Передача мяча от плеча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками. Двусторонняя игра.	1	Практика	
15-16	Гандбол. Бросок мяча с места и в прыжке. Блокирование броска. Двусторонняя игра.	2	Практика	
17-18	Гандбол. Ведение мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра	2	Практика	
19-20	Волейбол. Стойки, передвижения. Верхняя передача мяча, прием снизу. Двусторонняя игра	2	Теория, практика	
21-22	Волейбол. Верхняя передача мяча, прием снизу. Нижняя прямая и боковая подача. Двусторонняя игра	2	Практика	
23	Повторный инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Верхняя прямая и боковая подача.	1	Практика	
24	Волейбол. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра	1	Соревнование	
25-26	Настольный теннис. Стойки и передвижения. Поддачи. Двусторонняя игра	2	Теория, практика	
27-28	Настольный теннис. Удары прямые и с вращением. Двусторонняя игра	2	Практика	
29	Настольный теннис. Приемы мяча. Двусторонняя игра	1	Турнир	
30-31	Мини-футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра вратаря. Двусторонняя игра	2	Теория, практика	
32-33	Мини-футбол. Удары внутренней стороной стопы. Удары внутренней и средней частью подъёма. Двусторонняя игра	2	Практика	
34	Мини-футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Практика	
	Всего:	34		