

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Болдовская средняя общеобразовательная школа»
Рузаевского муниципального района.

Рассмотрена
и принята на заседании
методического
объединения
руководитель МО
_____/Суркова И.С./
31 августа 2023года

«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР МБОУ «Болдовская
СОШ»
_____/Васина Г.А./
31 августа 2023года

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Болдовская СОШ»
_____/Кононенко Т.В./
31 августа 2023года

Приложение № 2
к Основной
образовательной
программе основного
общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный»

Классы 4-10

Уровень обучения: основное общее
образование

Срок реализации: 2023-24 уч.год

Составитель: Киреев П.М.

С. Болдово, 2023г

1. Пояснительная записка

Спортивный кружок по физической культуре в 8-10 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

Целью кружка является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение спортивными навыками. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

2. Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

| № | Тема занятия | Календарные сроки |
|----|---|-------------------|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Перебрасывание мяча в парах. | |
| 2 | Правила игры в футбол. Игровые упражнения в парах с мячами. | |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. Игра по выбору детей. Игра для формирования правильной осанки. | |
| 4 | Общеразвивающие упражнения без предметов. «Класс смирно!» Игра на прогулку. | |
| 5 | Игровые упражнения в парах с мячами. Командная игра. Игра по выбору детей. | |
| 6 | Комплекс упражнений в движении. Игра на развитие скоростных способностей. Игра в футбол. | |
| 7 | Специальные упражнения на развитие ловкости. Перебрасывание мяча в парах – элементы игры в баскетбол. | |
| 8 | Эстафета. Игры на свежем воздухе. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в футбол. | |
| 9 | Техника передвижения в футболе. Встречная эстафета. Игра в шашки. | |
| 10 | Игра с мячом «Не урони мяч». Удары по мячу ногой. Игра в футбол. | |
| 11 | Удары по мячу головой. Игра в футбол. | |
| 12 | Техника передвижения. Игры с элементами футбола. Игра парами через сетку. | |
| 13 | Спортивная игра с мячом. Ведение мяча Игры по выбору детей. Игра футбол. | |
| 14 | Техника передвижения. Обманные движения. Игра футбол. | |
| 15 | Вбрасывание мяча из- за боковой линии. Игры с элементами футбола и баскетбола. | |

| | | |
|----|---|--|
| 16 | Эстафета с мячом, с обручем и со скакалкой. Техника игры вратаря. Игра в футбол. | |
| 17 | Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Тактика игры в футбол | |
| 18 | Сгибание и разгибание рук от пола. Прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки». | |
| 19 | Катание на лыжах. Подвижные игры на лыжах. | |
| 20 | Катание на лыжах. Пуски в низкой стойке. Подвижные игры на лыжах. | |
| 21 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Спуски с горки в низкой стойке. | |
| 22 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы в низкой стойке. Подвижные игры на лыжах. | |
| 23 | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Игра « Охотник на лыжах» | |
| 24 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом. Спуски с горы в низкой стойке. | |
| 25 | Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Спуск с пологого спуска с поворотом. | |
| 26 | Передвижение на лыжах по дистанций. Спуски с пологого спуска с поворотом. | |
| 27 | Тактика нападения. « Кто дальше бросит». Игра в футбол. Развитие скоростных способностей. | |
| 28 | Командная эстафета. Игра в футбол. | |
| 29 | Элементы спортивных игр. Игра в футбол. | |
| 30 | Игровые упражнения с мячами в парах. Прыжки через скакалку. Самостоятельные игры. | |
| 31 | Эстафеты между двумя командами- прыжки по кочкам. Прыжки в длину с места. Игры по выбору детей. | |
| 32 | Прыжки через короткую скакалку. Игры для закрепления навыков прыжков через скакалку. Игра в футбол. | |
| 33 | Комплекс ОРУ в движении. Игры на развитие скоростных способностей. | |
| 34 | Игры по выбору детей. | |