

Рабочая программа курса «Спортивные игры» в 6-9 классах

Содержание

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Спортивные игры» в 6-9 классах составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального(основного, среднего) общего образования на основе основной образовательной программы начального(основного, среднего)общего образования

Реализация курса рассчитана на организацию работы учащихся во внеурочное время. Занятия проводятся по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 68 часов.

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.

Планируемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- - повысить уровень своей физической подготовленности;
- - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- - уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- - у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- - следование 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

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Игры, их значение. Правила игры в футбол. Футбол(м), броски на точность(д).
2. Стойка, техника передвижения. Удары по мячу. Игра в футбол(м), «охотники и утки»(д).
3. Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. Игра в футбол(м); «охотники и утки»(д).
4. Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. Игра в футбол(м); «охотники и утки»(д).
5. Удары по мячу. Игра в футбол(м); самый меткий(д)-броски в кольцо.
6. Удары по мячу. Игра в футбол(м); самый меткий(д)-броски в кольцо.
7. Передачи мяча ногой. Игра в футбол(м); самый меткий(д)-броски в кольцо.
8. Отбор мяча. Ввод мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Игра в футбол(м); самый меткий(д)-броски в кольцо.
9. Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам..
10. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
11. Ведение с изменением направления. Передача двумя руками. Бросок одной в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
12. Эстафеты с элементами баскетбола.
13. Броски после ведения с двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
14. Броски после ведения с двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
15. Броски после ведения с двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
16. Броски после ведения с двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
17. Броски после ведения с двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
18. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
19. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

20. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
21. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
22. Правила по предупреждению травматизма на занятиях волейболом. Стойка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам «пионербол».
23. Правила по предупреждению травматизма на занятиях волейболом. Стойка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам «пионербол».
24. Стойка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам «пионербол».
25. Стойка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам «пионербол».
26. Стойка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам «пионербол».
27. Верхний прием-передача мяча. Игра по упрощенным правилам «пионербол».
28. Нижний прием-передача мяча. Игра по упрощенным правилам «пионербол».
29. Нижняя подача. Игра по упрощенным правилам «пионербол».
30. Игра «пионербол»(д). Футбол(м).
31. Игра «пионербол»(д). Футбол(м).
32. Игра «пионербол»(д). Футбол(м).
33. Игры по выбору.
34. Игры по выбору.