

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИПИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ЕВГЕНИЯ ПЕТРОВИЧА ТАРАСОВА»

СОГЛАСОВАНО
Школьное методическое
объединение
Протокол № 1
От «28» августа 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
 К.А. Сомова
От «31» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 Н.Г. Кытманова
Приказ № 143 от «1» сентября 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«Спортивная игротека»
для 5 «Г» класса
на 2020-2021 учебный год

с. Липицы
2020г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (секция ОФП), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, общего образования, на основе примерной программы

внеурочной деятельности, на основе рабочей программы А.П. Матвеева, М, Просвещение 2012 Физическая культура 5-9 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 9 класса, направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой и спортиграми, поэтому программа разработана по этому направлению

Цель:

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к физической культуре.

Задачи:

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты.

По окончании курса по внеурочной деятельности (спортивная игротека) учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

(разработан на 35 часов, 1 час в неделю)

№	ТЕМА	ЧАСЫ
1	Легкая атлетика	6ч.
2	Спортивные игры	20ч.
3	Лыжная подготовка, Коньки	7ч.
4	Теория	В процессе занятий
5	Резерв	1ч.
Всего часов		34 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Наименования разделов/темы уроков	Кол-во часов
1			Техника безопасности. Эстафетный бег в легкой атлетике.	1
2			Прыжки в длину с разбега.	1
3			Подвижные игры с элементами бега.	1
4			Метание в легкой атлетике.	1
5			Ведение мяча в баскетболе.	1
6			Броски в кольцо.	1
7			Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1
8			Игра в стритбол.	1
9			Игра в стритбол.	1
10			Передача мяча в парах.	1
11			Передача мяча в парах через сетку.	1
12			Учебная игра в волейбол.	1
13			Подача в волейболе.	1
14			Прием мяча в волейболе.	1
15			Учебная игра в волейбол.	1
16			Лыжи. Техника безопасности. Скользящий шаг. Основы техники катания на коньках. Игра.	1
17			Лыжи .Преодоление спусков. Коньки. Техника поворотов (в движении, на месте), торможение.	1
18			Лыжи .Преодоление подъемов. Коньки. Сочетание отталкивания со скольжением на 1-м коньке, 2-х коньках. Скольжение по кругу.	1
19			Подвижные игры на лыжах. Коньки. (посадка, произвольный разбег)	1
20			Эстафеты на лыжах. Коньки. Техника катания по кругу.	1
21			Соревнования на лыжах. Зачет: Техника изученных элементов	1
22			Техника безопасности. Броски в кольцо.	1
23			Ведение мяча с броском в кольцо.	1
24			Игра в стритбол.	1

26			Передача мяча в парах.	1
27			Передача мяча через сетку.	1
28			Учебная игра в волейбол.	1
29			Подача мяча в волейболе.	1
30			Прием мяча в волейболе.	1
31			Учебная игра в волейбол.	1
32			Эстафеты в легкой атлетике.	1
33			Подвижные игры с метанием мяча.	1
34			Резерв.	1

