МБОУ «СОШ с. Красавка Самойловского района Саратовской области»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  15 августа 2016г  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н.Кузнецова | Утверждено  приказом №150 от 29.08.2016г  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Беликова |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**кружка «Спортивные игры»**

на 2016-2017 учебный год

Срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от

16 августа 2016

**Пояснительная записка.**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-14 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

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

Для учащихся посещающих секцию 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.

**Ожидаемый результат.**

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.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **I** | **ФУТБОЛ** | **10** |  |
| **1** | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | **1** |  |
| **2** | Техника передвижения. Удары по мячу. | **1** |  |
| **3-4** | Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. | **2** |  |
| **5-6** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | **2** |  |
| **7-8** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | **2** |  |
| **9-10** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | **2** |  |
| **II** | **ВОЛЕЙБОЛ** | **14** |  |
| **11-12** | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | **2** |  |
| **13-14** | Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков. | **2** |  |
| **15-16** | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | **2** |  |
| **17-19** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | **3** |  |
| **20-22** | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | **3** |  |
| **23-24** | Командные действия. Прием подач. | **2** |  |
| **III** | **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** | **4** |  |
| **25** | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | **1** |  |
| **26** | Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. | **1** |  |
| **27** | Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | **1** |  |
| **28** | Техника ударов «накат» справа и слева. | **1** |  |
| **V** | **БАСКЕТБОЛ** | **6** |  |
| **29** | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | **1** |  |
| **30** | Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений. | **1** |  |
| **31** | Ловля и передачи мяча двумя руками. | **1** |  |
| **32** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | **1** |  |
| **33-34** | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой. | **2** |  |
| **ИТОГО:** | | **34** |  |

**Список литературы.**

1. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989
2. Г.А. Фурманов Играй в мини- волейбол. М.: «Советский спорт», 1989
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.
4. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.
5. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 1999.