

муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 23

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора школы

от «01» сентября 2017 г. № 304-01/01-08

Дополнительная образовательная
программа
«игровые виды спорта»

2017-2018 учебный год

город Рыбинск

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 11-16 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.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Организация работы.

Кол-во обучающихся в группе до 25 человек. Количество часов в год – 68.

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
1	Формирование стойкого интереса к занятиям	1
2	Обучение основным приемам техники игры	2
3	Обучение технике двух шагов	1
4	Игры на развитие командного духа	1
5	Обучение технике ведения мяча	1
6	подвижные игры с элементами баскетбола	2
7	Техника броска из-за головы	1
I	Футбол	6
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
II	Волейбол	13
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2
5	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	3
6	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
7	Контрольные игры и соревнования.	2

III	Настольный теннис.	20
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	6
2	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	7
3	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	4
4	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	3
IV	Баскетбол.	20
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	3
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	3
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	8
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2
ИТОГО:	68	

Список литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г. И.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Учебное пособие «Физическая культура».
4. Гимнастика. Автор М. Л. Журавлина.
5. Лыжная подготовка в школе. В. В. Осинцев.
6. Легкая атлетика в школе. О. Н. Трофимов.
7. Журналы «Физическая культура».