

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа поселка Мариец»

Рассмотрено
на Методическом Совете
Пр №_1от «14»августа 2015 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по ВР
Короткова (Л.Ю.Короткова)
«24» августа 2015 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
детей 10 – 12 лет
физкультурно-спортивной направленности
« Спортивные игры »**

Срок реализации 1 год

Разработала :
учитель физкультуры
Андреева М.В.

п. Мариец, 2015

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для реализации в основной школе и начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 4-6 классов. 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:

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.

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 качеств; 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
I	Вводное занятие. Требования к занимающимся. ТБ при занятиях спортивными играми.	1
II		
Баскетбол.		35
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений	2
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 трехочковой линии.	3
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	3
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	3
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	3
7	Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	18
III		
Волейбол		32
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	3
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	3
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	3
5	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	3
6	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	3
7	Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	15
ИТОГО:		68

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов по данной теме	Предполагаемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия
1	Требования к занимающимся. ТБ при занятиях спортивными играми. Б/б. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений	2		
2	Б/б. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений	2		

	Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.			
3	Б/б. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2		
4	Б/б. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
5	Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
6	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2		
7	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
8	Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
9	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2		
10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
11	Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
12	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2		
13	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
14	Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
15	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2		
16	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
17	Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
18	Учебная игра б/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
19	В/б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2		
20	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2		
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов	2		
22	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2		
23	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		

24	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование	2		
25	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
26	Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
27	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2		
28	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
29	Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
30	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2		
31	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
32	Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов	2		
33	Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		
34	Учебная игра в/б. Совершенствование изученных приёмов.	2		

Список литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ
Журналы «Физическая культура», «Спорт в школе».