

Негосударственное образовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа с углубленным изучением отдельных предметов «Общеобразовательный центр
«Школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО
протокол № 1
от 28 августа 2015 г.

«Утверждаю»
Директор
НОУ ООЦ «Школа»
Сидорова С.И./
31 августа 2015 г.



**Программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
5 - 6 класс**

г. Тольятти Самарской области

2015 - 2016

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры»

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 5 – 9 класса. 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 первый год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
I	<u>ФУТБОЛ</u>	12	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Техника передвижения. Удары по мячу.	1	
3.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	2	
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	
5.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	3	
6.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	3	
II	<u>РУССКАЯ ЛАПТА</u>	5	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Основы техники игры. Стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание.	1	
3.	Ловля мяча и передача в парах.	1	

4.	Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.		
5.	Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1	
III	<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>	7	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1	
3.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	
4.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
5.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	
6.	Командные действия. Прием подач.	2	
IV	<u>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</u>	4	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	
2	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1	
3	Техника ударов «накат» справа и слева.	1	
V	<u>БАСКЕТБОЛ</u>	7	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
3.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	2	
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
5.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	2	
ИТОГО:		35	

Тематический план второй год обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов	Примечания
	<u>Подвижные игры</u>	10	
1	Игра «Пионербол»	1	
2	Игра «Мяч капитану»	1	
3	Комбинированные эстафеты	1	
4	Занятия на гимнастических матах	1	

5	Игра «Третий лишний»	1	
6	Игра «Пустое место»	1	
7	Игры с мячом	1	
8	К своим флажкам»	1	
9,10	Игра «Штандер»	2	
IV	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	5	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	
2	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	1	
3	Техника ударов «накат» справа и слева.	1	
V	БАСКЕТБОЛ	20	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	4	
2.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	4	
3.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	4	
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	4	
5.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	4	
ИТОГО:		35	

Список литературы.

1. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. – Л.: 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.