Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

протокол № 1 от 29 августа 2014 года

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Богинина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст учащихся 11-13 лет

Количество часов  68 часов

Составитель: Елена Александровна Ляшенко

***1.Пояснительная записка.***

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на 68 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 5-6 классов (11-13 лет).

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

Для учащихся посещающих внеурочную деятельность 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.

***2.Особенности программы:***

Спортивная игра выступает как метод закреп­ления и совершенствования навыка, выполняемого в повышен­ном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения обучению основным элементам в спортивных играх на занятиях по внеурочной деятельности должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном за­ле, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствую­щего инвентаря и оборудования.

Включая тот или иной элемент двигательного действия данной спортивной игры, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреп­лять движения с максимальными усилиями, если это не проде­лывалось на занятии при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, невер­ных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и ка­чество выполнения игровых действий.

Объектом соревновательной деятельности являются пока­затели качества выполнения элементов или целостных двигатель­ных действий («кто правильнее», «кто точнее» и т. п.).

Большое значение при обучении основным элементам имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого дви­гательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от эта­па обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начально­го разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправле­ния появившихся ошибок.

**Универсальные учебные действия.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

**К средствам наглядности при обучении основным элементам в спортивных играх относятся:**

Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя). В основе обучения с помощью показа ле­жит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

* показ всегда необходимо сочетать с методами использова­ния слова, это позволяет избежать слепого копирования, словес­ная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;
* содержание показа должно соответствовать задачам обуче­ния: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;
* в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;
* для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;
* следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двига­тельного действия;
* недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;
* поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хоро­шо выполнить действие; б) когда необходимо снять предубежде­ние учеников в невыполняемости задания;

Наглядные пособия (рисунки, кинограммы с изображени­ем последовательности движений, составляющих действие, учеб­ные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий об­ладает преимуществом перед показом при необходимости акцен­тировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

***3. Содержание программы:***

**1.Футбол – 10часов.**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**2.Гандбол - 12часов.**

Ручной мяч. Основные правила игры.

Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.

Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.

Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

**3. Волейбол - 12часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**4.Настольный теннис - 10часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

**5. Бадминтон – 12 часов.**

Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.

Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадки.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения подачи.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

**6. Баскетбол - 12часов.**

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной

рукой на уровне груди.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами

***4.* *Учебно-тематический план внеурочной деятельности 5-6 класс.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** |  | **Кол-во часов** | |
| **Всего по программе** | **5 класс** | **6 класс** |
| **I.** | **Футбол.** | **10** | **5** | **5** |
| 1. | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой |  | **1** | **1** |
| **2.** | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. |  | **1** | **1** |
| **3.** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за  боковой линии. Техника игры вратаря. |  | **1** | **1** |
| **4.** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. |  | **1** | **1** |
| **5.** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. |  | **1** | **1** |
| **II.** | **Гандбол.** | **12** | **6** | **6** |
| **1.** | Ручной мяч. Основные правила игры. |  | **1** | **1** |
| **2.** | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. |  | **1** | **1** |
| **3.** | Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. |  | **1** | **1** |
| **4.** | Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. |  | **1** | **1** |
| **5.** | Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. |  | **2** | **2** |
| **III.** | **Волейбол.** | **12** | **6** | **6** |
| **1.** | Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. |  | **1** | **1** |
| **2.** | Действия с мячом. Передача мяча двумя  руками. Передача на точность. Встречная  передача. |  | **1** | **1** |
| **3.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. |  | **1** | **1** |
| **4.** | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. |  | **1** | **1** |
| **5.** | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. |  | **1** | **1** |
| **6.** | Контрольные игры и соревнования. |  | **1** | **1** |
| **IV.** | **Настольный теннис.** | **10** | **5** | **5** |
| **1.** | Основы техники и тактики игры.  Правильная хватка ракетки, способы игры.  Техника перемещений. |  | **1** | **1** |
| **2** | Тренировка упражнений с мячом и  ракеткой. Изучение подач. |  | **1** | **1** |
| **3.** | Тренировка ударов «накат» справа и слева.  Сочетание ударов. |  | **1** | **1** |
| **4.** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. |  | **2** | **2** |
| **V.** | **Бадминтон.** | **12** | **6** | **6** |
| **1.** | Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. |  | **1** | **1** |
| **2.** | Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадки. |  | **1** | **1** |
| **3.** | Техника выполнения ударов. |  | **1** | **1** |
| **4** | Техника выполнения подачи. |  | **1** | **1** |
| **5** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. |  | **2** | **2** |
| **VI.** | **Баскетбол.** | **12** | **6** | **6** |
| **1.** | Основы техники и тактики. Техника  нападения. Техника передвижения.  Повороты в движении. Сочетание  способов передвижений. |  | **1** | **1** |
| **2.** | Техника владения мячом. Ловля мяча  двумя руками с низкого отскока, одной  рукой на уровне груди. |  | **1** | **1** |
| **3.** | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. |  | **1** | **1** |
| **4.** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. |  | **1** | **1** |
| **5.** | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. |  | **1** | **1** |
| **6.** | Групповые действия. Взаимодействие  игроков с заслонами. |  | **1** | **1** |
| **ИТОГО:** | | **68** | **34** | **34** |

***5.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.

***6. Организация работы.***

Кол-во обучающихся до 20 человек.

Занятия проходят 1 раз в неделю.

***7.Список учебной литературы:***

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77 с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Ручной мяч: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011 – 63с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 - 80с. :. (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам).

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания № 1 учителей  Физической культуры и ОБЖ  от 28 августа 2014 года  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Бесага | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Пушкина  28 августа 2014 года |

**6 класс.**

***1.Пояснительная записка.***

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 6 класса. Количество часов 34 с учётом – 1 занятие в неделю. Она предусматривает проведение практических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

**Цель программы*:*** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

* активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;
* развивать сообразительность, речь,  воображение,  коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

**2. Особенности программы.**

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности знакомит учащихся со спортивными играми. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь спортивные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности спортивной игры.В основу программы для учащихся 5-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа для школьников, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

***3. Содержание программы:***

**1.Футбол – 5 часов.**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**2.Гандбол – 6 часов.**

Ручной мяч. Основные правила игры.

Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.

Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.

Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

**3. Волейбол - 6часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**4.Настольный теннис – 5 часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

**5. Бадминтон – 6 часов.**

Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.

Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадки.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения подачи.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

**6. Баскетбол - 6часов.**

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной

рукой на уровне груди.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

***4.* *Учебно-тематический план внеурочной деятельности 6 класс.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов по программе** |
| **I.** | **Футбол.** | **5** |
| 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. | **1** |
| **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.** | **Гандбол.** | **6** |
| **1.** | Ручной мяч. Основные правила игры. | **1** |
| **2.** | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. | **1** |
| **3.** | Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | **1** |
| **4.** | Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. | **1** |
| **5.** | Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | **2** |
| **III.** | **Волейбол.** | **6** |
| **1.** | Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. | **1** |
| **2.** | Действия с мячом. Передача мяча двумя  руками. Передача на точность. Встречная  передача. | **1** |
| **3.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | **1** |
| **4.** | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | **1** |
| **5.** | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | **1** |
| **6.** | Контрольные игры и соревнования. | **1** |
| **IV.** | **Настольный теннис.** | **5** |
| **1.** | Основы техники и тактики игры.  Правильная хватка ракетки, способы игры.  Техника перемещений. | **1** |
| **2** | Тренировка упражнений с мячом и  ракеткой. Изучение подач. | **1** |
| **3.** | Тренировка ударов «накат» справа и слева.  Сочетание ударов. | **1** |
| **4.** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** |
| **V.** | **Бадминтон.** | **6** |
| **1.** | Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. | **1** |
| **2.** | Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадки. | **1** |
| **3.** | Техника выполнения ударов. | **1** |
| **4** | Техника выполнения подачи. | **1** |
| **5** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** |
| **VI.** | **Баскетбол.** | **6** |
| **1.** | Основы техники и тактики. Техника  нападения. Техника передвижения.  Повороты в движении. Сочетание  способов передвижений. | **1** |
| **2.** | Техника владения мячом. Ловля мяча  двумя руками с низкого отскока, одной  рукой на уровне груди. | **1** |
| **3.** | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | **1** |
| **4.** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | **1** |
| **5.** | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | **1** |
| **6.** | Групповые действия. Взаимодействие  игроков с заслонами. | **1** |
| **ИТОГО:** | | **34** |

***5.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.

***6. Организация работы.***

Кол-во обучающихся до 20 человек.

Занятия проходят 1 раз в неделю.

***7.Список учебной литературы:***

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77 с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Ручной мяч: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011 – 63с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 - 80с. :. (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам).

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания № 1 учителей  Физической культуры и ОБЖ  от 28 августа 2014 года  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Бесага | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Пушкина  28 августа 2014 года |