Программа

спортивной секции по спортивным играм для учащихся 5-11 классов МКОУ Тогучинского района Усть-Каменской СОШ

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5-11 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.

4. углубленное изучение правил спортивных игр и проведение соревнований,

5. Изучение технико-тактических действий в игре.

**Организация работы.**

Кол-во обучающихся в группе до 15 человек.

Занятия проходят 2 раз в неделю: в понедельник и в среду с 16.00до 18.00 ч. 4 часа в неделю, 136 часов за год.

**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 | |
| I | Футбол | | 30 | |
| 1 | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой | | 6 | |
| 2 | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | | 6 | |
| 3 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | | 6 | |
| 4 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | | 6 | |
| 5 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | | 6 | |
| II | Волейбол | | 30 | |
| 1 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | | 3 | |
| 2 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | | 10 | |
| 3 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | | 5 | |
| 4 | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | | 5 | |
| 5 | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | | 4 | |
| 6 | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | | 3 | |
| 7 | | Контрольные игры и соревнования. | | 3 | |
| III | | Настольный теннис. | | 16 | |
| 1 | | Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. | | 1 | |
| 2 | | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | | 5 | |
| 3 | | Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. | | 5 | |
| 4 | | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | | 5 | |
| IV | | Баскетбол. | | 60 | |
| 1 | | Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | | 20 | |
| 2 | | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. | | 10 | |
| 3 | | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | | 10 | |
| 4 | | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | | 10 | |
| 5 | | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | | 5 | |
| 6 | | Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. | | 5 | |
| ИТОГО: | | | | 136 | |

**Список литературы.**

Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

Легкая атлетика в школе. О.Н.Трофимов.

Журналы «Физическая культура».

120 уроков по волейболу.

Учебники по физической культуре для 5-7 классов. Автор Лях В.И. Просвещение 2013 г.