

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
301720, Тульская область, г. Кимовск, ул. Бессолова, дом 65**

ПРИНЯТО:
на педагогическом
совете
(протокол № 1 от «31» августа 2015г.)

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
_____ Л.С. Кулакова
(приказ № 157 от «01» сентября 2015г.)

ПРОГРАММА СПЕЦКУРСА

«Спортивные игры»

Составитель: Кордюков Д.А.

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 11-14 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.

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
(2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
I	<u>ФУТБОЛ</u>	20	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Техника передвижения. Удары по мячу.	2	
3.	Обманные движения. Остановка падающего мяча.	2	
4.	Двусторонняя игра.	4	
5.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага.	3	
6.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	2	
7.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	
8.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	
9.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	
II	<u>РУССКАЯ ЛАПТА</u>	7	
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.	2	
5.	Передача, удары битой сверху, метание в цель.	2	
III	<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>	21	
1.	Техника безопасности.	1	

	История возникновения игры. Правила игры.		
2.	Действия без мяча. Перемещения и стойки. игроков	2	
3.	Передача мяча у сетки. Двусторонняя игра.	3	
4.	Игра в нападении через игрока передней линии. Двусторонняя игра.	3	
5.	Прямой и нападающий удар. Двусторонняя игра	2	
6.	Учебная игра	2	
7.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	
8.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2	
9.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2	
10.	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>	16	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
3.	Ловля и передачи мяча двумя руками.	2	
4.	Персональная защита. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	3	
5.	Ловля высоко летящих мячей. Двусторонняя игра.	3	
6.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2	
7.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	3	
ИТОГО:		68	

Список литературы.

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