

**Пояснительная записка**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время спортивные игры занимают видное место. Развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствуют укреплению иммунной системы организма.

Данная программа разработана для реализации в основной школе.

Рабочая программа составлена на основании ст.32 п.2. пп.7 Закона РФ «Об образовании» и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004), Программы основной школы и средней (полной) школы (базовый уровень) автор А.П.Матвеев, 2007г., допущенных Министерством образования и науки РФ.

**Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха

*Часть I.*п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм Волейбол и баскетбол *Часть III.*Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).*Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение 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.

**Количество обучаемых в кружке** — 10-15 человек. В состав кружка включаются обучающиеся  основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр

**Цель занятий:**

             -формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической     культурой и спортом, популяризация игры в волейбол  и баскетбол среди учащихся  пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;

-обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

  - формирование сборной команды школы по волейболу и баскетболу, приобретении  необходимых   волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях,

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол и баскетбол;

-участвовать в районных соревнованиях по волейболу и баскетболу;

  -развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту  движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

  - воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

   -воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,  настойчивость;

**Место и время проведения занятий:**

             Занятия кружка спортивных игр  проводятся  в спортивном зале школы  1 раз в неделю, 1 час  (по 45мин.). 34 часа в 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.

**Задачи программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| «Волейбол» | «Баскетбол» |
| 1. Научить верхнему приёму мяча | 1. Научить техники игры |
| 2. Научить нижнему приёму мяча. | 2.Научить тактическим действиям |
| Научить выполнять нападающий  удар. | 3.Научить ведению мяча |
| 4. Научить выполнять постановку  блока. | 4.Разучить виды комбинаций |
| 5. Научить верхней и нижней  подачи мяча. | 5.Научить броскам мяча в корзину. |
| 6. Разучить различные виды  комбинаций в игре. | 6. Научить подбору мяча |
| 7. Усовершенствовать знания и  умения, обучающихся по данному  виду спорта. | 7. Усовершенствовать знания и  умения, обучающихся по данному  виду спорта. |

**Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся при сдаче контрольных нормативов комплекса ГТО и на уроках.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Условия реализации программы** с**екции спортивных игр.**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы  волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

 Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Раздел,тема** | Всего | Теория | Практика |
| 1. | **Баскетбол** | 15 | 4 | 11 |
| 1.1. | Вводное занятие. Т.Б. | 1 | 1 |  |
| 1.2. | Ведение мяча | 5 | 1 | 4 |
| 1.3. | Передача мяча | 5 | 1 | 4 |
| 1.4 | Защита | 3 | 1 | 2 |
| 1.5. | Учебная игра | 1 |  | 1 |
| 2. | **Волейбол** | 16 | 4 | 12 |
| 2.1 | Вводное занятие. Т.Б. | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Прием мяча | 3 | 1 | 2 |
| 2.3 | Передача мяча | 3 | 1 | 2 |
| 2.4 | Подача мяча | 3 |  | 3 |
| 2.5 | Нападающий удар | 3 | 1 | 2 |
| 2.6 | Блокирование | 2 |  | 2 |
| 2.7 | Учебная игра | 1 |  | 1 |
| **3.** | **Соревнования** | **2** | **-** | **2** |
| **4.** | **Заключительное занятие.**  **Подведение итогов и анализ работы за год** | **1** |  | **1** |
| **ИТОГО:** | | **34** | **8** | **26** |

**Литература:**

1. Волейбол в школе Е.А Савин.

2. Пособие для инструкторов спортивных игр А.С Воронов М,

Просвещение., 2001г

3. Журнал « Спорт и здоровье» М, Просвещение., 2000г

4. Пособие для начинающих волейболистов « Я учусь играть» В.П

Квашин

5. Баскетбол в школе Киев «Здоровье» 2001г

6. Журнал « Спорт» М.,2000г

7. «Спортивные игры». А.Е Волков. 2004г.

Лях В.И. и др. Рабочие программы по физической культуре 5-11 классы.

М.,2012г.