**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Отрадовская средняя общеобразовательная школа Азовского района.**

**«Утверждаю.»**

**Директор школы: Ж.А.Котова.**

**Приказ № 125 от 30.06.2015 года.**

**Рабочая программа**

**дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности**

**МБОУ Отрадовской СОШ**

Наименование предмета дополнительного образования « Спортивные игры»

Возраст детей 10-17 лет

Уровень общего образования: среднее общее образование, основное общее образование.

Учитель Котова Жанна Александровна

Срок реализации программы, учебный год 2015-2016 учебный год

Количество часов - 105 , в неделю - 3 часа в неделю

2015 год

**Пояснительная записка**

Введение:

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Спортивные игры»» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации - секционной. Программа рассчитана на 70 учебных часов для юношей и девушек 6-11 классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

Срок реализации программы 1 год.

Программа дополнительного образования спортивной секции « Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол.

Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

**Направленность** программы «Спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

**Новизна** программы - во включении следующих спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол.

**Актуальность** программы **-** в повышении интереса учащихся к занятиям спортивных игр.

**Целесообразность** программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивными игр занимающимися для успешного участия в лицейских и районных соревнованиях.

***Цели и задачи.***

В процессе работы по изучению спортивных игр решаются следующие задачи:

* **воспитание** у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
* **развитие** духовных и физических качеств личности
* **освоение знаний:** по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья.
* **формирование умений:** правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

***Методы обучения.***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятии

***Практические методы:***

* **метод упражнений** (многократное повторение движений)
* **методсоревновательный** (применяется после образования необходимых навыков)

**Формы обучения:**индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

**Срок реализации** программы – 1 год.

**Режим занятий** - 3 занятия в неделю по 3х45 минут.

***Ожидаемые результаты:*** В результате изучения спортивных игр учащийся должен:

**Знать:** - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

**Уметь:** - выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

**Способы проверки результатов:**

* беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
* анкетирование
* сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
* выполнение технических приемов
* участие в соревнованиях
* оказание помощи в судействе

***Содержание программы:***

***Теория: 1.5 часа.***

1. История отечественного спорта. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
2. Здоровый образ жизни. Вредные привычки

***Практика: 103,5 ч***

1. ***Общая физическая подготовка*** *– 10,5ч (обще-развивающие упражнения (ОРУ), специально- беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения(СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние,длинныедистанции,прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)*
2. ***Специальная физическая подготовка*** *– 10,5ч (развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости,координациидвижений,ловкости )*
3. ***Техническая подготовка по баскетболу,****–21ч (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты )*
4. ***Техническая подготовка по волейболу*** *– 15 ч (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование)*
5. ***Техническая подготовка по футбол, мини-футболу*** *– 21 ч (перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам)*
6. ***Прием контрольных нормативов*** *– 4,5 ч (нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр)*
7. ***Участие в соревнованиях*** *– 21 ч (участие в районных соревнованиях, матчевых встречах.*

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел /тема | Всего часов | Теоретических | | Практических | | Итоговое занятие | |
|  |  |  | план | факт | план | факт | план | факт |
| **I** | **Теория** | **1,5ч** | Понедельник, пянитница каждой недели |  |  |  |  |  |
| 1.  2. | История отечественного спорта. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.  Здоровый образ жизни. Вредные привычки. | 1.5 ч. |  |  |  |  |  |
| **II** | **Практика** | **103,5 ч** |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | **10,5ч** |  |  |  |  |  |
|  | -*общеразвивающие упражнения, специально- беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции* | 1,5 ч. |  |  |  |  |  |
|  | -*общеразвивающие упражнения, специально- беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции* | 1,5 ч. |  |  |  |  |  |
|  | -*общеразвивающие упражнения,специально- беговые упражнения ,в/старт,бег на средние и длинные дистанции* | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | -*общеразвивающие упражнения,специально- беговые упражнения ,в/старт,бег на средние и длинные дистанции* | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - специально-прыжковые упражнения, прыжок в длину в высоту с разбега | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | *- специально-метательные упражнения,бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты* | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Специально-физическая подготовка** | **10,5ч** |  |  |  |  |  |
|  | - подвижные игры на развитие  скоростных качеств | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - подвижные игры на развитие  скоростных качеств | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - подвижные игры на развитие  скоростных качеств | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - подвижные игры на развитие выносливости | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Баскетбол** | **21 ч** |  |  |  |  |  |
|  | - Правила и организация соревнований. Техника безопасности на занятиях. | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты | 1,5 ч |
|  | - комбинация из элементов перемещений и владения мячом | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением | 1,5 ч |
|  | - ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением | 1,5 ч |
|  | - передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте c отскоком, одной от плеча; с сопротивлением | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением | 1,5 ч |
|  | - бросок одной от плеча после ведения мяча, бросок одной от головы в движении; с сопротивлением | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - финты; индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | -тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков | 1,5 ч |
|  | - игра баскетбол на самоконтроль | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Волейбол.** | **15 ч** |  |  |  |  |  |
|  | - Правила и организация соревнований. ТБ на занятиях. | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - стойки и перемещения волейболиста  - комбинация из передвижений и владения мячом | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку  - передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест  -чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке  - верхняя прямая подача мяча | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - нижняя прямая подача мяча  - прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - прямой нападающий удар  - блокирование | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - комбинация: прием, передача, удар | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - игра волейбол на самоконтроль | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Футбол** | **21 ч** |  |  |  |  |  |
|  | - Правила и организация соревнований. ТБ на занятиях | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - стойки и перемещения футболиста  - комбинация из перемещений  - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | - удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения c ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - удары по воротам | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - игра вратаря | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча, перехват | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - игра футбол, мини-футбол на самоконтроль | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Прием контрольных нормативов** | **4,5ч** |  |  |  |  |  |
|  | - по баскетболу | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - по волейболу | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
|  | - по футболу | 1,5 ч |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Участие в соревнованиях** | **21ч** |  |  |  |  |  |
|  | - по баскетболу (школьные соревнования среди юношей 8-9 классов) | 4 | По плану РОО |  |  |  |  |  |
|  | - по баскетболу (школьные соревнования среди девушек 8-10классов) | 4 | По плану РОО |  |  |  |  |  |
|  | - по волейболу (школьные соревнования среди юношей и девушек 8-10 классов) | 2 | По плану РОО |  |  |  |  |  |
|  | - по волейболу районные соревнования среди юношей и девушек 8-10 классов | 2 | По плану РОО |  |  |  |  |  |
|  | - по футболу (школьные соревнования среди юношей 8-9 классов) | 2 | По плану РОО |  |  |  |  |  |
|  | - по мини-футболу (районные соревнования) | 2 | По плану РОО |  |  |  |  |  |
|  | - «футбол без границ» (районные соревнования) | 2 | По плану РОО |  |  |  |  |  |
|  | - «Кожаный мяч» (районные соревнования) | 3 | По плану РОО |  |  |  |  |  |

***Методическое обеспечение***

1. *В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы*
2. *В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9классы*
3. *В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы*
4. *С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста»*
5. *А.Я.Гомельский Баскетбол «1000 баскетбольных упражнений»*
6. *В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11классов(пособие для учителя)*
7. *В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы*