**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**Педагогическим Советом Директор МКОУ СОШ с. Пашино**

**Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2016г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( А.И.Сюзев)**

Приказ №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_2016 г

**« Спортивные игры»**

**Дополнительная образовательная программа**

**для детей среднего и старшего школьного возраста.**

**Срок реализации программы 1 год**

Составил: учитель

физической культуры

МКОУ СОШ с. Пашино

Афанасьевского района

Харин В.Г.

СОГЛАСОВАНО

председатель Экспертного Совета

управления образованием

администрации Афанасьевского

района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( )

Протокол №\_\_\_от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_

с. Пашино

2016 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа составлена на основе пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Футбол. Волейбол» М.»Просвещение» 2011г; Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции - М»Просвещение»1986г.**

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

В круж­ке занимаются учащиеся 11-17 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нор­мативов, участие в соревнованиях.

**Цель:**

**С**одействие физическому раз­витию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защит­ников Родины, при­витие интереса к систематическим занятиям физической культу­рой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

**За­дачи:**

***реализации программы:***

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;

- содействие правильному физическому развитию, повышение об­щей физической подготовленности,

- развитие специальных физи­ческих способностей, необходимых для совершенствования игро­вого навыка;

- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- под­готовка и выполнение нормативов по ви­дам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, баскетбол, футбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка по спортивным играм — выполнение программных требований по физической, технической, тактиче­ской, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников яв­ляется универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в кружке проводятся по 2 часа 2 раза в неделю по годичной программе.

Наполняемость группы 15 человек.

Для успешного овладения программным материалом необходи­мо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, кото­рая предлагается детям в виде заданий, разработанных ру­ководителем кружка совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в учебно-тренировочных груп­пах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Требования к уровню подготовки**

**ЗНАТЬ:**

влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

основы методики обучения и тренировки по баскетболу, волейболу, футболу;

правила игры;

технику и тактику игры в волейбол, баскетбол, футбол;

строевые команды;

методику судейства учебно – тренировочных игр.

**УМЕТЬ:**

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

осуществлять судейство соревнований по изучаемым играм;

работать с книгой спортивной направленности.

**Формы учебно-тренировочной работы**

Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, учебная игра.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подго­товке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успе­ваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными ру­ководителями. Он должен привить навыки к общественно полез­ному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к по­беде.

Вся воспитательная работа в кружке осуществля­ется в соответствии с планом воспитательной работы.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусмат­ривает следующую документацию: годовой план, график прохож­дения программного материала, планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

**Основные методы работы.**

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного  
действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

**Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

**Учебно - тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|  |  | всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 5 | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма. Техника безопасности на занятиях по волейболу. | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| 3 | Влияние физических упражнений на |  |  |  |
|  | организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях по футболу. | 1 | 1 |  |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и |  |  |  |
|  | самоконтроль | 1 | 1 |  |
| 5 | Правила игры в волейбол  Правила игры в баскетбол.  Правила игры в футбол. | 1  1  1 | 1  1  1 |  |
| 6 | Места занятий и инвентарь | 3 | 3 |  |
| 7 | Общая и специальная физическая |  |  |  |
|  | подготовка | 26 | 1 | 25 |
| 8 | Основы техники и тактики игры в баскетбол  волейбол  футбол | 30  30  20 | 1  1  1 | 29  29  19 |
| 9 | Контрольные игры и соревнования | 10 |  | 10 |
| 10 | Контрольные испытания | 4 | — | 4 |
|  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 130 | 14 | 116 |

**Содержание**

**Физическая культура и спорт в России.**

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организа­ция, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

**Сведения о строении и функциях организма человека.**

Основ­ные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функ­циях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедея­тельности организма.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на си­стему дыхания. Дыхание в процессе занятий играми.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиени­ческие требования к занимающимся с учетом его спе­цифических особенностей. Режим дня и питания с учетом заня­тий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях . Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

**Места занятий, инвентарь.** Инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, футбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, напа­дающие удары. Значение технической подготовки для роста спор­тивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

***Практические занятия***

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; со­вершенствование навыков естественных видов движений; подго­товка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управлении группой. По­нятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по од­ному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыка­ния. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движе­нии: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение ше­ренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Ос­тановка во время движения шагом и бегом.

***Гимнастические упражнения.*** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастически­ми палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражне­ния вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен­ки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с на­бивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

***Акробатические упражнения****.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные уп­ражнения для моста у гимнастической стенки.

***Легкоатлетические упражнения.*** Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.

***Подвижные игры.*** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Не­вод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эста­фета».

**Специальная физическая подготовка.** ***Упражнения для приви­тия навыков быстроты ответных******действий.*** По сигналу (преиму­щественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положени­ях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение при­ставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челноч­ный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обрат­но— спиной. По принципу челночного бега передвижение при­ставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

***Подвижные игры:*** «День и ночь» (сигнал зрительный, исход­ные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

***Упражнения для развития прыгучести.*** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из по­ложения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держать­ся на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота посте­пенно увеличивается), количество прыжков подряд также увели­чивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высо­та— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, оттал­киваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешен­ного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доста­ванием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные под­скоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, ка­навы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгиба­ние в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетболь­ного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии подач мяча.*** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизато­рами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии нападающих ударов.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимна­стический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Ими­тация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (пра­вой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Сорев­нование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выпол­няются правой и левой рукой с максимальной силой.

***Практические занятия.***

***ВОЛЕЙБОЛ.***

**Техника нападения.** ***Перемеще­ния и стойки.*** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

***Действия с мячом.*** Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с пере­мещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

***Нападающие удары:*** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.** Действия без мяча: скачок вперед, останов­ка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбива­ние мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.** ***Индивидуальные действия.*** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Че­редование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке полови­ны площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по зада­нию).

***Групповые действия:*** взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

***Командные действия:*** система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При бло­кировании (выход в зону удара). При страховке партнера, при­нимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: вы­бор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

***Групповые действия.*** Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игро­ком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков перед­ней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

***Командные действия.*** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**БАСКЕТБОЛ.**

**Техника нападения**.

Стойка баскетболиста. Перемещения. Прыжки. Остановка в 2 шага, прыжком. Повороты с мячом.

Ловля мяча, летящего на средней высоте, высоколетящего мяча.

Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, скрытые передачи.

Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой снизу – варианты бросков с различных дистанций, с места, в движении.

Ведение мяча с различной скоростью, в сочетании с ловлей, остановками, передачами, бросками. Способы обыгрывания противника во время ведения.

Финты (обманные движения).

**Техника защиты.**

Стойка игрока. Перемещения.

Перехват мяча.

Вырывание, выбивание мяча.

Блокирование бросков в кольцо.

Подбор мяча после отскока от щита.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.**

Позиционное нападение. Функции игроков. Выбор позиции. Нападение через центровых. Заслоны для освобождения игрока с мячом.

Быстрый прорыв.

**Тактика защиты.**

Групповые действия: подстраховка, переключение.

Командные действия: личная защита, зонная защита, прессинг.

**ФУТБОЛ.**

**Техника нападения**

Удары и передачи мяча: ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внешней стороной стопы, носком, внутренней стороной подъёма), головой на месте и в движении, на разное расстояние, на точность и силу удара.

Остановка мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, носком, голенью), грудью.

Ведение мяча с различной скоростью, в сочетании с передачей, ударом.

Финты с мячом.

**Техника защиты.**

Отбор мяча. Подкат. Приёмы силовой борьбы за мяч.

Вбрасывание мяча с места и с разбега.

Техника игры вратаря.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Функции игроков в нападении. Штрафные и свободные удары.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия крайних и центральных защитников, полузащитников. Угловые удары. Командные действия: личная защита, зонная защита.

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

***Практические занятия.*** Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола, баскетбола, футбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке в начале и в конце учебного года, по окончании курса каждой игры.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Девочки | Мальчики |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с) |  |  |
| 2 | Определение силы кисти при помощи динамометра |  |  |
| 3 | Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь одной ногой, с касанием предмета на максимально возможной высоте |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) |  |  |
| 5 | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с |  |  |
|  | места (см) |  |  |
| 6 | Метание набивного мяча массой 1кг из-за |  |  |
|  | головы двумя руками, сидя (м) |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4 | 4 |
| 2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у |  |
|  | стены | 4 |
| 3 | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 |
| 4 | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 5 | Ведение баскетбольного мяча 4х10 м в виде челночного бега | 10,5-11,5 сек |
| 6 | Штрафной бросок из 10 попыток | 6-7 |
| 7 | Удар футбольного мяча на дальность | 25-30 м |
| 8  9 | Вбрасывание ф\б мяча на дальность  Комбинация по футболу, включая вбрасывание, остановку, ведение с обведением 5 стоек, передачей мяча и ударом по воротам | 15-20 м |

**Экскурсии, посещение соревнований.** Экскурсии. Посеще­ние спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.

2. Стойки волейбольные - 2 шт.

3. Гимнастическая стенка - 2 пролета

4. Гимнастические скамейки - 2 шт.

5. Гимнастические маты - 6 шт.

6. Скакалки -15 шт.

7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 штук

9. Мячи волейбольные - 8 шт.

10. Мячи баскетбольные -8 шт.

11. Мячи футбольные -8 шт.

10. Рулетка -1 шт.

11. Секундомер электронный - 1 шт

**Библиография: Список литературы для учителя:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Кузнецов B.C. Колодницкий Г.А. М.Просвещение 2011 **г**
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Кузнецов B.C. Колодницкий Г.А. М.Просвещение 2011 г
3. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Кузнецов B.C. Колодницкий Г.А. М.Просвещение2011 г
4. Электронное учебно-методическое пособие «Баскетбол.5-11 кл»
5. Электронное учебно-методическое пособие «Волейбол.5-11кл»
6. Электронное учебно-методическое пособие « Футбол.5-11кл»
7. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. М. Просвещение 1986 г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение,2005 г.

9. Официальные правила по баскетболу ФИБА  
Ю.Официальные правила но волейболу ФИВБ  
11 .Официальные правила по футболу ФИФА.

**Список литературы для воспитанников**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
5. Видеопособие «ФизкультУра».

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа составлена на основе пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Футбол. Волейбол» М.»Просвещение» 2011г; Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции - М»Просвещение»1986г.**

Физкультуре и спорту придается большое общественно - воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно -сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Программа кружка предусматривает распределение

учебно-тренировочного материала па 1 год обучения.

В кружке занимаются учащиеся 11-17 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях. **Цель:**

Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов. **Задачи:** *реализации программы:*

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;

содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,

развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки. Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие **и** совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, баскетбол, футбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе **с** литературой, компьютером, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно -коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка по спортивным играм — выполнение  
программных требований по физической, технической,

тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в кружке проводятся по 2 часа 2 раза в неделю по годичной программе. Наполняемость группы 15 человек.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Требования к уровню подготовки

ЗНАТЬ:

влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

основы методики обучения и тренировки по баскетболу, волейболу, футболу;

правила игры;

технику и тактику игры в волейбол, баскетбол, футбол;

строевые команды;

методику судейства учебно - тренировочных игр.

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке. Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

I. Сетка волейбольная -1 шт.

1. Стойки волейбольные - 2 шт.
2. Гимнастическая стенка - 2 пролета

4. Гимнастические скамейки - 2 шт.

5. Гимнастические маты - 6 шт.

1. Скакалки -15 шт.
2. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 штук
3. Мячи волейбольные - 8 шт.
4. Мячи баскетбольные -8 шт.

11.Мячи футбольные -10 шт.  
12. Секундомер электронный -1шт

13.Ноутбук -2 шт

14.Проектор -1 шт

**Библиография: Список литературы для учителя:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Кузнецов B.C. Колодницкий Г.А. М.Просвещение 2011 **г**
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Кузнецов B.C. Колодницкий Г.А. М.Просвещение 2011 г
3. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Кузнецов B.C. Колодницкий Г.А. М.Просвещение2011 г
4. Электронное учебно-методическое пособие «Баскетбол.5-11 кл»
5. Электронное учебно-методическое пособие «Волейбол.5-11кл»
6. Электронное учебно-методическое пособие « Футбол.5-11кл»
7. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. М. Просвещение 1986 г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение,2005 г.

9. Официальные правила по баскетболу ФИБА  
Ю.Официальные правила но волейболу ФИВБ  
11 .Официальные правила по футболу ФИФА.

**Список литературы для воспитанников**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
5. Видеопособие «ФизкультУра».