

Рабочая программа ШСК «ОРЛЯТА»

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 11-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных 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.

.Организация работы.

Кол-во обучающихся в группе до 10 человек.

Занятия проходят 2 раз в неделю, 2 часа вторник, четверг с 16.00 до 17.00.

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.

Рабочая программа

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	Факти да
I	Футбол	11		
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	2		
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	2		
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2		
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2		
5	Тактика вратаря. Двухсторонняя игра.	3		
II	Баскетбол	15		
1	Баскетбол. Повторение правил игры. инструктаж по технике безопасности.	2		
2	Техническая подготовка игроков в баскетбол.	1		
3	Ловля мяча и передача в парах	2		
4	Отработка точных бросков в кольцо. Двухсторонняя игра.	1		
5	Передача мяча сверху. Отработка бросков мяча.	2		
6	Комплексные упражнения комбинации.	2		
7	Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами.	2		
8	Командные игры.	3		

III	Пионербол	17		
1	Правила техники безопасности на занятиях. Двухсторонняя игра.	2		
2	Основы техники игры. Повторение правил игры.	2		
3	Совершенствование техники приема и передача мяча.	2		
4	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1		
5	Передача мяча сверху. Двухсторонняя игра.	2		
6	Передача, сверху .	1		
7	Комплексные упражнения, комбинации.	2		
8	Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	2		
9	Командные игры и соревнования.	3		
IV	Волейбол	10		
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1		
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		
5	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1		
6	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2		
7	Контрольные игры и соревнования.	4		
V	Настольный теннис.	7		
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1		
2	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2		
3	Тренировка ударов «накат» справа и	2		

	слева. Сочетание ударов.			
4	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2		
ИТОГО:				

Руководитель ШСК *Федосеева* Е.Л.Федосеева