**МОУ Глебовская основная общеобразовательная школа**

**Судиславского муниципального района Костромской области**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседаниипедагогического советаМОУ Глебовской ООШ\_\_\_\_2014 г. протокол № \_\_\_\_ | Утверждаю.Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. НиколайчукПриказ от\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_ |

**ПРОГРАММА**

**КРУЖКа дополнительного образования**

 **«сПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**1 – 4 КЛАССЫ**

**(1 час в неделю, всего 34 часа)**

**2014-2015 учебный год**

 **Учитель: Н**иколайчук С.В.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного школьника. Школьный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в школьном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

 Для реализации потребности детей в движении, организован спортивный кружок «Спортивные игры», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом.

 В играх и действиях с мячом школьники совершенствуют навыки большинства основных движений. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Действия с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

 Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма.

 Основная цель данной программы — обогащение двигательного опыта детей 1 – 4 классов, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр.

Задачи:

1. Совершенствовать навыки владения мячом.

2. Познакомить школьников с историей спортивных игр.

3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

 Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом.

 Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 34 занятия в учебном году (с сентября по май).

 Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

 Используемый материал: мячи резиновые диаметром 12 см. – 10 шт. и диаметром 16 см. – 10 шт., 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, мячи футбольные, ворота для игры в мини – футбол.

Ожидаемые результаты:

1. Достижение детьми стабильных, качественных показателей в области усвоения двигательных умений и навыков владения мячом.

2. Школьники познакомятся с историей спортивных игр.

3. Школьники овладеют технико-тактическими действиями с мячом.

4. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

5. Научаться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

6. Появиться творческая инициатива, умение придумывать новые игры у упражнения.

 Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ  | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА  | КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| Сентябрь-Май  | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ-его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой  |    | Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10-15минут в водной части  |
| Футбол | 7 |
| Баскетбол | 22 |
| Лыжи | 5 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: 34 |
| Сентябрь  | Футбол  | 4  |
| Октябрь  | Баскетбол  | 4  |
| Ноябрь  | Баскетбол  | 4  |
| Декабрь  | БаскетболЛыжи  | 22 |
| Январь  | Лыжи  | 4 |
| Февраль  | Баскетбол  | 4  |
| Март  | Баскетбол  | 4 |
| Апрель  | Баскетбол | 4  |
| Май  | Футбол | 3 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: 34 |

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИИ СЕКЦИИ «ОФП»

Данный курс рассчитан на учащихся начального звена 7-11 лет.

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | № занятий | Содержание занятий | Часы |
| СЕНТЯБРЬ | 1 | Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи | 1 |
| 2 | ЗОЖ - закаливание, его значение. Удар по мячу на точностьВедение мяча - обводка стоек.  | 0,50,5 |
| 3 | Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.Удар неподвижного мяча с 11 метров. | 0,50,5 |
| 4 | ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой.Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. | 0,50,5 |
| ОКТЯБРЬ | 5 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.Ведения мяча с заданием.  | 0,50,5 |
| 6 | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Бросок со штрафной линии, | 1 |
| 7 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча с последующим броском. | 0,50,5 |
| 8 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.Игра 2 на 2 на одно кольцо. | 0,50,5 |
| НОЯБРЬ | 9 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Ведение мяча с броском. Бросок с двух шагов. | 1 |
| 10 | Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. | 0,50,5 |
| 11 | Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы) бросок после подачи. Игра два на два.Ведение - передачи в тройках. Игра три на три | 0,50,5 |
| 12 | Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на триВедение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два. | 0,50,5 |
| ДЕКАБРЬ | 13 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии. Игра три на три.  | 1 |
| 14 | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах. | 1 |
| 15 | Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок. | 1 |
| 16 | Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойке | 1 |
| ЯНВАРЬ | 17 | Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.  | 1 |
| 18 | Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем(лесенкой). | 1 |
| 19 | Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 20 | Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты. | 1 |
| ФЕВРАЛЬ | 21 | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах. | 1 |
| 22 | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.Бросок с места в прыжке. | 0,50,5 |
| 23 | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. Бросок мяча со штрафной линии. | 1 |
| 24 | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. | 0,50,5 |
| МАРТ | 25 | Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов. | 1 |
| 26 | Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3. | 1 |
| 27 | Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении. Бросок мяча из-под кольца в прыжке. | 0,50,5 |
| 28 | Тактика защиты ( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием.Упрощенные правила игры. Передача мяча с последующим броском | 0,50,5 |
| АПРЕЛЬ | 29 | Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски. | 1 |
| 30 | Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием. | 1 |
| 31 | Взаимодействие трех игроков (треугольник). Игра 3 на 3 без ведения. Упрощенные правила игры. | 1 |
| 32 | Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 0,50,5 |
| МАЙ | 33 | Упрощенные правила игры. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 0,50,5 |
| 34 | Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-х игроков(треугольник).  | 1 |

ВСЕГО: 34