

В.А.Шейко /

приказ № 119 от 31.08.2016



2016-2017 учебный год

учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа спортивной секции «Подвижные игры» для 2-4 классов разработана на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения, и в соответствии с Образовательной программой МБОУ «СОШ с. Генеральское».

Общими задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 9 до 11 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки.

Количественный состав 10-15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объём знаний и умений, предусмотренной программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность – 3 часа.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитания интереса к занятиям.

Актуальность конкретной деятельности.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорства, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские

качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, его игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Условия выполнения программы:

-Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

-В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

Учебно – тематический план

№п/п	Наименование темы	Количество часов		всего
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Ознакомление с правилами соревнований.	1	-	1
3	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	-	1
4	Легкая атлетика	-	5	5
5	Спортивные игры	-	30	32
6	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		

7	итого	3	35	38
---	-------	---	----	----

Занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно - двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

ОСНОВНОЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке

Учебно - тематическое планирование

Содержание занятия		Кол-во часов
1	Техника безопасности. Введение в секцию. Знакомство.	1
Легкая атлетика		
1		
2	Бег на короткие дистанции.	1
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте	1
4	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1
5	Бег на время на дистанции 30. 60м.	1
6	Бег на время на дистанции 100м.	1
Баскетбол		
7	Перемещения и остановки. Учебная игра.	1
8	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
9	Перемещения и остановки. Учебная игра.	1
10	Учебно-тренировочная игра	1
Волейбол		
11	Приём мяча. Передача мяча.	1
12	Приём мяча. Передача мяча.	1
13	Подача мяча.	1

14	Подача мяча.	1
15	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
16	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
17	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
18	Учебно-тренировочная игра	1

Баскетбол		
19	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
20	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1
21	Броски мяча в кольцо.	1
22	Овладение мячом и противодействия.	1
23	Овладение мячом и противодействия.	1
24	Отвлекающие приемы	1
Баскетбол		
24		
25	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1
26	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1
27	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1
28	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
29	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
30	Двусторонняя игра.	1
31	Двусторонняя игра.	1
32	КДП.	1
33	Удары по мячу. Тренировочная игра	1

34	Удары по мячу. Тренировочная игра	1
35	Удары по мячу. Тренировочная игра	1
36	Игра вратаря.	1
37	Игра вратаря.	1
38	План самостоятельных занятий на лето.	1