Муниципальное казенно образовательное учреждение

« Урюпинская средняя общеобразовательная школа »

|  |  |
| --- | --- |
| Принята:  Методический совет школы  протокол № \_\_\_\_\_  от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Директор школы:  Л.К. Сараева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  приказ № \_\_\_\_\_ от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа дополнительного образования**

**секция «Спортивные и подвижные игры»**

авторская программа

Составитель:

Стребков Владимир Александрович

учитель физической культуры

с. Урюпино

2012 год

**Пояснительная записка**

Программа физкультурно – оздоровительной направленности, способствующая профилактике простудных заболеваний. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 8 – 10 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной школы.

Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

**Цели программы:**

- привить интерес к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом;

- совершенствование двигательных способностей;

- овладение практическими приемами спортивных игр.

**Задачи программы:**

1. **Образовательные:**

- ознакомление с играми народов мира, пионерболом, футболом;

- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;

- ознакомление с принципами правильного питания;

- ознакомление с основными видами мышц;

- формирование правильной осанки;

- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

1. **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;

- развитие внимания и координации;

- развитие гибкости и выносливости.

1. **Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;

- воспитание активной жизненной позиции;

- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;

- воспитывать волевые качества.

Срок реализации программы 1 год (112 часа): 2 раза в неделю по 1,5 часа с перерывом между занятиями на 10-15 минут и обязательным проветриванием спортивного зала.

Количество детей в группе – от 12 человек.

**Ожидаемые результаты:**

- овладение учащимися тактикой техникой различных игр;

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- обогащение двигательного опыта;

- расширение кругозора учащихся;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Формы подведения итогов:**

Спартакиады, спортивные праздники, презентации, соревнования (школьные, районные)

**Педагогический контроль**

Контроль осуществляется в начале и в конце года.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м | 7  8  9  10 | 7,5  7,1  6,8  6,6 | 7,3  7,0  6,7  6,5 | 5,6  5,4  5,1  5,0 | 7,6  7,3  7,0  6,6 | 7,5  7,2  6,9  6,5 | 5,8  5,6  5,3  5,2 |
| Челночный бег 3\*10м | 7  8  9  10 | 11,2  10,4  10,2  9,9 | 10,8  10,0  9,9  9,5 | 9,9  9,1  8,8  8,6 | 11,7  11,2  10,8  10,4 | 11,3  10,8  10,3  10,0 | 10,2  9,7  9,3  9,1 |
| Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115  125  130  140 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | 110  125  135  140 | 150  155  160  170 |
| Наклон вперед из положения сидя | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 4  4  4  5 | 9  7  7  8 | 2  2  2  3 | 7  7  7  9 | 11  12  13  14 |
| Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2  2  3  3 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 5  6  7  8 | 12  14  16  18 |
| Бег 1000м/с | 7  8  9  10 | -  -  6,00  5,30 | -  -  5,30  5,00 | -  -  5,00  4,30 | -  -  7,00  6,30 | -  -  6,30  5,40 | -  -  6,00 |

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие  Основы знаний | 2 |  | 2 |
| 2 | Игры малой интенсивности | 2 | 14 | 16 |
| 3 | Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами | 2 | 12 | 14 |
| 4 | Игры без разделения на команды | 2 | 14 | 16 |
| 5 | Игры разных народов | 2 | 10 | 12 |
| 6 | Командные игры и соревнования | 2 | 20 | 22 |
| 7 | Силовые игры | 2 | 14 | 16 |
| 8 | Спортивные игры по упрощенным правилам | 2 | 14 | 16 |
| 9 | Спортивные игры с соблюдением всех правил | 2 | 20 | 22 |
| 10 | Итоговое занятие |  | 8 | 8 |
|  |  | 18 | 126 | 144 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Элементы содержания** | **Кол-во часов** | **Из** | **них** | **Вид учебной деятельности учащихся** |
| **Изучение нового и закрепление** | **Практические занятия** |
| **1** | Вводное занятие  Основы знаний | **2** | **2** |  | **Знать** инструкцию по технике безопасности и правила поведения вовремя занятий |
| **2** | Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом. | **1** | **1** |  | **Знать** основные правила подвижных игр, способа выбора водящих |
| **3** | Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте» | **2** | **2** |  | **Уметь** играть в игры малой интенсивности |
| **4** | Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Кто дальше бросит» | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в игры малой интенсивности |
| **5** | Игры малой интенсивности «Море волнуется раз», «Лягушки на болоте» | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в игры малой интенсивности |
| **6** | Игры малой интенсивности «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте» | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в игры малой интенсивности |
| **7** | Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Лягушки на болоте» | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в игры малой интенсивности |
| **8** | Игры малой интенсивности «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит» | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в игры малой интенсивности |
| **9** | Заключительный урок по теме: «Игры малой активности». Подведение итогов, закрепление пройденного материала | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в игры малой интенсивности |
| **10** | Что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет | **1** | **1** |  | **Знать,** что такое эстафеты, правила их проведения и судейство |
| **11** | Начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Подвижна игра: «Челнок» | **2** | **2** |  | **Уметь** владеть мячом |
| **12** | Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку | **1** | **1** |  | **Уметь** прыгать с ноги на ногу, на двух ногах, через вращающуюся скакалку |
| **13** | Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок» | **2** | **2** |  | **Уметь** ориентироваться в игровом пространстве |
| **14** | Эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом |
| **15** | Эстафеты с различными предметами, эстафеты парами | **2** | **2** |  | **Уметь** играть в эстафеты с различными предметами, эстафеты парами |
| **16** | Заключительный урок по теме: «Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами» | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами |
| **17** | Что такое команда, цели, задачи команды, правило успеха. Единый дух команды, командные виды спорта | **2** | **2** |  | **Знать,** Что такое команда, цели, задачи команды, правило успеха. Единый дух команды, командные виды спорта |
| **18** | Игры без разделения на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок» | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в игры без разделения на команды |
| **19** | Игры без разделения на команды: «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу» | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в игры без разделения на команды |
| **20** | Игры без разделения на команды: «Мяч по кругу», «Чай-Чай», «Угадай и догони», «Просо» | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в игры без разделения на команды |
| **21** | Игры без разделения на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Гимнастическая стенка» | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в игры без разделения на команды |
| **22** | Игры без разделения на команды: «Стрелок», «Чай-Чай», «Гимнастическая стенка» | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в игры без разделения на команды |
| **23** | Игры без разделения на команды: «Стрелок», «Жмурки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони» | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в игры без разделения на команды |
| **24** | Заключительный урок по теме: «Игры без разделения на команды», закрепление пройденного материала | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в игры без разделения на команды |
| **25** | Вводное занятие  Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности , правила ведения игр | **2** | **2** |  | **Знать** историю появления игр, их название, правила ведения игры. |
| **26** | Игры разных народов: «Хлопки в ладоши»(Япония), «Вытолкни из круга»(Казахстан), «Один в кругу»(Венгрия) | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в игры разных народов |
| **27** | Игры разных народов: «Лес, болото, озеро»(Белоруссия), «Охотничий мяч»(Франция) | **2** | **1** | **1** | **Уметь** играть в игры разных народов |
| **28** | Игры разных народов: «Галки»(Молдавия), «Хромая уточка»(Украина), «Чухур»(Азербайджан) | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в игры разных народов |
| **29** | Игры разных народов: «Огонь-вода»(Украина), «Один в кругу», «Охотничий мяч» | **2** | **1** | **1** | **Уметь** играть в игры разных народов |
| **30** | Заключительный урок по теме: «Игры разных народов». Подведение итогов, закрепление пройденного материала | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в игры разных народов |
| **31** | Привитие чувства командного духа, участие в соревнованиях. Правила соревнований | **2** | **2** |  | **Знать** Правила соревнований |
| **32** | Командные игры и соревнования. Командная подвижная игра: «Успей взять кеглю» | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **33** | Командные игры и соревнования. Командная подвижная игра: «Сбей мяч» | **2** | **2** |  | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **34** | Командные игры и соревнования. Командная подвижная игра: «Бег за флажками» | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **35** | Командные игры и соревнования. Командная подвижная игра: «Перетягивание по кругу» | **2** | **1** | **1** | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **36** | Командные игры и соревнования. Командная подвижная игра: «Мяч среднему» | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **37** | Командные игры и соревнования. Командные подвижные игры | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **38** | Командные игры и соревнования. Командные подвижные игры | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **39** | Командные игры и соревнования. Командные подвижные игры | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **40** | Командные игры и соревнования. Командные подвижные игры | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **41** | Заключительный урок: «Командные игры и соревнования». Подведение итогов, закрепление пройденного материала | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в командные подвижные игры |
| **42** | История развития силовых игр, силовых видов спорта. | **1** | **1** |  | **Знать** историю развития силовых игр, силовых видов спорта |
| **43** | Силовые игры: «Удержи круг», «Тесный круг», «Перетягивание палки», | **2** | **1** | **1** | **Уметь** играть в силовые игры |
| **44** | Силовые игры: «На прорыв», «Бой петухов», «Похитители огня» | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в силовые игры |
| **45** | Силовые игры: эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча. | **2** | **1** | **1** | **Уметь** играть в силовые игры |
| **46** | Силовые игры (по желанию учащихся) | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в силовые игры |
| **47** | Силовые игры: (по желанию учащихся) | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в силовые игры |
| **48** | Силовые игры: эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в силовые игры |
| **49** | Заключительный урок по теме: «Силовые игры». Подведение итогов, закрепление пройденного материала | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в силовые игры |
| **50** | Понятие о скоростно-силовых качествах, ловкости, разучивание элементарных считалок, зачинов. | **1** | **1** |  | **Знать**, что такое скоростно-силовые качества, ловкость |
| **51** | Спортивные игры по упрощенным правилам: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол» | **2** | **2** |  | **Уметь** играть в спортивные игры по упрощенным правилам |
| **52** | Спортивные игры по упрощенным правилам: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол» | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в спортивные игры по упрощенным правилам |
| **53** | Спортивные игры по упрощенным правилам: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол» | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные игры по упрощенным правилам |
| **54** | Спортивные игры по упрощенным правилам: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол» | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в спортивные игры по упрощенным правилам |
| **55** | Спортивные игры по упрощенным правилам: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол» | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные игры по упрощенным правилам |
| **56** | Спортивные игры по упрощенным правилам: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол» | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в спортивные игры по упрощенным правилам |
| **57** | Заключительный урок: «Спортивные игры по упрощенным правилам». Подведение итогов, закрепление пройденного материала | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные игры по упрощенным правилам |
| **58** | Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Основы судейства. | **2** | **2** |  | **Знать** историю спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Основы судейства |
| **59** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Правила ведения игр. | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **60** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Основные приемы | **2** | **1** | **1** | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **61** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Основные приемы | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **62** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Основные приемы | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **63** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Тактика ведения игры | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **64** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Тактика ведения игры | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **65** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Тактика ведения игры | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **66** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Совершенствование техники ведения и координации | **2** | **2** |  | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **67** | Спортивные игры: «Пионербол», «Волейбол», «Мини-футбол». Совершенствование техники ведения и координации | **1** | **1** |  | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **68** | Заключительный урок: «Спортивные игры с соблюдением всех правил». Подведение итогов, закрепление пройденного материала | **2** |  | **2** | **Уметь** играть в спортивные игры |
| **69** | Итоговое занятие | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные и подвижные игры и эстафеты |
| **70** | Итоговое занятие | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные и подвижные игры и эстафеты |
| **71** | Итоговое занятие | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные и подвижные игры и эстафеты |
| **72** | Итоговое занятие | **1** |  | **1** | **Уметь** играть в спортивные и подвижные игры и эстафеты |

**Содержание программы**

1. **Вводное занятие**

Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом.

1. **Игры малой интенсивности**

**Теория:** экскурс в историю игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

**Практика**: Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте»

1. **Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов**

**Теория**: что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет.

**Практика**: начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

1. **Игры без разделения на команды**

**Теория:** команда, цели, задачи команды, правило успеха.единый дух команды, командные виды спорта.

**Практика**: игры без разделения на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Просо», «Гимнастическая стенка».

1. **Силовые игры**

**Теория:** История развития силовых игр, силовых видов спорта.

**Практика:** Силовые игры: «Удержи круг», «Тесный круг», «Перетягивание палки», «На прорыв», «Бой петухов», «Похитители огня», эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.

1. **Игры разных народов**

**Теория:** знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

**Практика:** «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан).

1. **Командные игры и соревнования**

**Теория:** привитие чувства командного духа, участие в соревнованиях

**Практика:** «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Мяч среднему».

1. **Спортивные игры по упрощенным правилам**

**Теория**: скоростно-силовые качества, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

**Практика**: пионербол, волейбол, мини-футбол

1. **Спортивные игры с соблюдением всех правил**

**Теория:** Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Основы судейства.

**Практика:** правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации. Пионербол, волейбол, мини-футбол.

1. **Итоговое занятие**

Подведение итогов, просмотр фотографий, слайд –шоу, заключительная игра, сдача нормативов.

**Методическое и материальное обеспечение дополнительной образовательной программы**

При проведении занятий используется только игровой метод. Преподаватель организует игру совместно с учениками.

При разделении на команды и выборе водящего используются считалки, правило «Водит победитель», правило хорошего поведения.

После каждой игры проводится разбор ошибок и приводятся примеры удачно выбранной тактики игры.

На занятиях используется инвентарь:

* Набивные мячи
* Теннисные мячи
* Резиновые мячи
* Скакалки
* Обручи
* Скамейки гимнастические
* Мяч волейбольный
* Маты гимнастические
* Мяч баскетбольный
* Кубики
* Мячи облегченные

По мере обучения различным играм возможно проведение соревнований, матчей.

**Литература**

1. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 2001.
2. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
3. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005.
4. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1999.
5. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.
6. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006.