*Владимирская область*

*Петушинский район*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Глубоковская основная общеобразовательная школа»*

***Рабочая программа***

**дополнительного образования детей**

**«Спортивные и подвижные игры»**

Возраст детей: 8 – 10 лет

Автор-составитель:

учитель физической культуры

Горшков Андрей Александрович

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.

«Мы должны быть сильными как наши спортсмены, мы должны быть сильными, и умными, и современными» по словам Д.А. Медведева.

**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 (144 часа): 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями на 10-15 минут и обязательным проветриванием спортивного зала.

Количество детей в группе – 15 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 | 4 |
| 2 | Игры малой интенсивности | 2 | 16 | 18 |
| 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 |  | 4 | 4 |
|  |  | 18 | 126 | 144 |

**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 (слайд-шоу).

**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 (слайд-шоу)

**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.

Каждое занятие начинается с разминки в вид игры типа: «Запрещенное движение», «Угадай капитана». «Затейник», «Если весело живется», «Почта».

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
* Диски с фильмами

По мере обучения различным играм возможно проведение соревнований, матчей.

**Литература**

1. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 2001.
2. Зубрилова Н. А. Дополнительное образование и воспитание детей в Санкт – Петербурге на рубеже 20-21 вв. Спб, 2003.
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
4. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005.
5. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1999.
6. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.
7. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006.