

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новоленинская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/Барташкина Н.А./
Приказ № 70
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа дополнительного образования
кружка Спортивные игры «Быстрее, выше, сильнее
учителя Хубракова Петра Мэлсовича
Класс 2-5 (возраст учащихся 8-13 лет)
Учебный год 2024-2025
Срок реализации 1 год

п. Новоленино-2024 г.

Пояснительная записка

Программа кружка по подвижным играм рассчитана на школьников в возрасте от семи до одиннадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Содержание кружка отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой подвижных игр являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия подвижными играми общедоступны благодаря разнообразию ее игр, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Программа рассчитана на 68 часа в год, по 2 часа в неделю.

Цель: достижение всестороннего развития личности в процессе овладения физической культурой.

Общими задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение овладению 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;

В программе учебный материал дается в виде различных игр, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 7 до 11 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15-20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

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

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные игровые задания, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее

В процессе проведения подвижных игр учащиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническом развитии.

Подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Подвижные игры требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с подвижными играми на материале из легкой атлетики, баскетбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям подвижными играми, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

-Количество детей в кружках не более 20 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

-В школе имеется методический материал с описанием подвижных игр на материале из легкой атлетики, баскетбола, лыжной подготовки.

Содержание программы

Основные темы 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 по подвижным играм на материале из легкой атлетики, спортивных игр (баскетбола), лыжных гонок. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий подвижными играми. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами подвижных игр. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

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: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во занятий	Примерная дата	
			план	факт
	На материале из легкой атлетики 10 ч			
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
2	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1		
3	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1		
4	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1		
5	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1		
6-7	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты.	2		
8	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1		
8-10	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	2		
	На материале из баскетбола 8			
11	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1		
12	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1		
13	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на	1		

	месте. Игра «Передача мячей в колоннах».			
14	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1		
15	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу». Эстафеты.	1		
16	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу». Эстафеты.	1		
17	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		
18	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
	На материале из лыжных гонок 15			
19-20	Инструктаж по ТБ. Эстафеты в передвижении на лыжах.	2		
21-22	Эстафеты в передвижении на лыжах.	2		
23-24	Эстафеты в передвижении на лыжах.	2		
25-26	Эстафеты в передвижении на лыжах.	2		
27-28	Эстафеты в передвижении на лыжах.	2		
29-31	Эстафеты в передвижении на лыжах.	3		
32-33	Эстафеты в передвижении на лыжах.	2		
	На материале из баскетбола 10ч			
34	Инструктаж по ТБ. Ловля мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с ведением.	1		
35	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.»Мяч соседу», «Десять передач	1		
36	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча	1		

	на месте. Игра «Передал-садись». Эстафеты.			
37	Бросок мяча снизу на месте в щит. «Школа мяча» Игра «Мяч капитану».	1		
38-39	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передачи мяча в парах. Эстафеты с мячами.	2		
40-41	Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		
42-43	ОРУ. Броски и ловля мяча у стены. Игра «Мини - баскетбол»	2		
	На материале футбола 11			
45	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу. Остановка мяча. Эстафеты с мячом	1		
46	ОРУ. Эстафеты с мячом. Мини- футбол	1		
47	ОРУ. Эстафеты с мячом. Удары по воротом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини- футбол»	1		
48	ОРУ. Эстафета с мячом. Отбор мяча. Мини- футбол.	1		
49	ОРУ. Передачи мяча в парах, квадратах. Мини- футбол.	1		
50	ОРУ. Передачи мяча. Набивание мяча. Мини- футбол.	1		
51	ОРУ. «Футбольная собачка», «Мини- футбол»	1		
52-53	ОРУ. Передачи мяча в парах, квадратах. Мини- футбол.	2		
54-55	ОРУ. Эстафеты с мячом. Удары по воротом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини- футбол»	2		
	На материале из легкой атлетики 14 ч			

56-57	ОРУ. Игры: «День и ночь», «Русская лапта», Эстафеты	2		
58-59	ОРУ. Игры: «Захвати флаг», «Выжигало», «Салки с мячом»	2		
60-61	ОРУ. Игры: «Салки с лентами», «Третий лишний», «Перестрелка»	2		
62-63	ОРУ. Игры: «Пионербол», «Море и суша», «Вороной конь»	2		
64-65	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	2		
66	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
67	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
68	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1		

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития баскетбола, футбола, лыжного спорта;
- правила игры в баскетбол, волейбол;
- тактические приемы в баскетболе.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Материально-техническая база: мячи, лыжи т.д.
2. Использование тренажерного зала.

Список использованной литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

