

**Любожичский филиал
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
Юровская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрена на заседании
МО учителей гуманитар-
ного цикла
Протокол №1 от _____

Согласована с
заместителем
директора по УВР

« Утверждаю»
Директор школы:
Хмячина Г.И.

Приказ №__ от ____

**Рабочая программа
« Спортивный кружок »
(на 1 год, 8-15лет)**

**Составила:
педагог дополнительного
образования Фомина
Елена Григорьевна**

**Любожичи
2014**

Пояснительная записка

Данная кружковая работа направлена в основном на организацию подвижных игр. В физическом воспитании подрастающему поколению по праву отведено ведущее место.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу занимающихся.

Ответные двигательные реакции и выбор правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры определяют широкое включение сознания в процессы контроля и регуляции. В результате совершенствуются нервные процессы, контроля и регуляции. В результате совершенствуются нервные процессы, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость. Дифференцировок и пластичность функциональной деятельности.

В эмоциональной игровой деятельности воспитывается умение контролировать свое поведение, развиваются такие черты характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе.

Стремление к совершенству – все эти качества развиваются и формируются в подвижных играх.

Цель спортивного кружка состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи спортивного кружка:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, ловкости, гибкости);
- воспитание нравственных и морально – волевых качеств (смелости, настойчивости, организованности);
- формирование правильной осанки;
- обучение техники игры в футбол, мини-волейбол, настольный теннис;
- совершенствование техники игры в шашки, шахматы, пионербол.

Организация деятельности кружка

Программа работы кружка рассчитана на один год обучения. Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их уровня знаний и умений. На занятиях детям предоставляются возможности удовлетворять свои интересы путем активного включения их в физическую спортивную деятельность.

в неделю по 1 часу (37 ч в год).

Содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие

- задачи и требования на занятиях в спортивном кружке. Выбор физоргов.
- правила техники безопасности при занятиях на велотренажерах и беговой дорожке.

2. Подготовка к л/а соревнованиям

- овладение техникой длительного бега
- бег 10 – 15 мин
- прыжки в длину с разбега
- бег на короткие дистанции

3. Игра в футбол

- сущность игры
- техника игры в футбол
- удары по мячу ногами
- удары по мячу головой
- остановка мяча
- ведение мяча, финты
- отбор мяча
- техника игры вратаря
- тактика игры

4. Экскурсия в лес

- знакомство с техникой безопасности и поведения учащихся в лесу
- организованный уход учащихся
- выбор лесной поляны
- игры с мячом, бадминтон
- выбор и приготовление места для костра
- костер и обед
- организованный уход учащихся

Игры с мячом, обручем и скакалкой:

Игра «Переноска мячей»

Игра «Прыжки и бег с мячом»

Эстафеты с мячом:

1. Эстафета «Передал – садись»
2. Эстафета «Катание мячей»
3. Мяч через обруч»
4. Эстафета «Сильный удар»
5. Эстафета «Пингвин с мячом»
6. Эстафета « Поменяйся мячами»

5.Игры в помещении

1. Подвижные игры:

- «Все домой»
- « Гусеница»
- « Удержи квадрат»
- « Бег на трех ногах»

2.Игры за столом:

- объяснение правил игры в шашки, в шахматы
- комбинации при игре
- следить за выполнением правил игры

Игра в «Дартс»

Следить за техникой безопасности при метании дротиков:

- метание с 4-5 шагов
- метание с 5-7 шагов
- игра по определенным заданным правилам

6.Катание на лыжах

Повороты:

- переступанием
- вокруг пяток лыж
- вокруг носков лыж
- махом направо и налево
- прыжком

Способы ходов:

- попеременный двухшажный ход
- одновременный бесшажный ход
- одновременный двухшажный ход
- комбинированные шаги

Подъемы и спуски:

- скользящим шагом, прямо и наискось
- лесенкой
- полуелочкой
- елочкой

Игры на снегу:

- « Перебежки под обстрелом»
- « На санках с пересадкой»
- « Осада снежной крепости»

7.Упражнения на формирование правильной осанки

- беседа «Укрепление мышц спины» Памятка для учащихся по формированию правильной осанки»
- упражнения стоя
- упражнения лежа на ковриках

8.Игра в волейбол (обучающ.)

1.Подготовительные игры к волейболу:

- « Не дай мячу упасть»
- «Запятнай мяч»
- «Пионербол»

2.Техника игры:

- стойки
- перемещения
- подача мяча
- передача мяча
- нападающий удар
- блокирование

3.Тактика игры:

- тактика подачи мяча
- тактика передач
- тактика нападающих ударов

9. Упражнения при плоскостопии:

- упражнения с большими мячами
- упражнения с обручем
- упражнения с малым мачом
- упражнения на шведской стенке
- упражнения со спичечным коробком

10. Пункт №4

11. Подведение итогов кружковой работы:

- отчет о поставленных задачах и деятельности руководителя кружка
- мнения учащихся

- пожелания на следующий год

Методы организации учебно- воспитательного процесса

Методические указания.

В каждом разделе основное внимание уделяется месту проведения занятий, технике безопасности при работе с тем иным спортивным инвентарем.

Основные формы и методы работы.

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности. Особое место в программе занимают следующие формы и методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий); объяснительно - иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала); метод проблемного изложения (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения); частично- поисковый; практический.

В проведении занятий используются как индивидуальные, так и групповые и коллективные формы работы.

Учебно- тематический план

№ п/п	Содержание темы	Всего часов	Теория	Практика	Время проведения
1 1.1	Вводное занятие (занятие на велотренажере и беговой дорожке). Подготовка спорт.площадки.	1ч	0,5ч	0,5ч	
2	Подготовка к л/а соревнованиям. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2ч	0,5ч	1,5ч	
3 3.1 3.2 3.3	Футбол Краткие сведения о футболе, достижениях спортсменов. Техника игры. Игра в мини- футбол.	5ч	0,5ч	4,5ч	
4 4.1 4.2 4.3 4.4	Подвижные игры на (воздухе). Экскурсия в лес (на природу). Подвижные игры с мячом. Игры с мячом и обручем. Игры с мячом ,обручем и скакалкой.	7ч	1ч	6ч	

4.5	Подготовка к празднику мяча.				
4.6	Праздник мяча. Эстафеты с мячом.				
5	Игры в помещении	4ч	0,5ч	3,5ч	
5.1	Подвижные игры				
5.2	Игры за столом: ---- Шашки ---- Шахматы				
5.3	Игра в «Дартс»				
5.4	Командная игра в шахматы				
6	Зимние забавы	6ч	0.5ч	5,5ч	
6.1	Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке				
6.2	Катание на лыжах --- Повороты на месте --- Способы ходов ---Подъемы и спуски ---Прохождение дистанции 3-4 км				
6.3	Катание на санках				
6.4	Игры на снегу				
6.5	Лепка из снега				
7	Упражнения на формирование правильной осанки.	3ч	0.5ч	2,5ч	
8	Игра в волейбол (обучающ.)	3ч	1ч	2ч	
8.1	Подготовительные игры к волейболу				
8.2	Техника игры				
8.3	Тактика игры				
8.4	Тактика защиты				
8.5	Игра в мини-волейбол				
9	Упражнения при плоскостопии	3ч	0.5ч	2.5ч	
10	Экскурсия в лес на природу.	2ч	0,5ч	1,5ч	
11	Подведение итогов кружковой работы	1ч			
	Итого:	37ч	7ч	30ч	

Примечание:

Игры на свежем воздухе (игра в футбол, мини-волейбол), подвижные игры с мячом (эстафеты), катание на лыжах проводятся в зависимости с погодными условиями. Если не позволяют погодные условия, проводится аэробика в помещении (приспособленного спортзала).

Аэробика:

Требование к одежде и обуви.

Фитнесс. Виды аэробики. Значение занятий аэробикой в жизни человека.

Базовые шаги аэробики

Подскоки. Двойной « степ-тач»

Составление и отработка комбинаций.

Отработка изученных комбинаций.

Упражнения на укрепление различных групп мышц.

(мышц рук, грудн. мышц, мышц живота, спины, ног.)