

Пояснительная записка

* + современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество

* самостоятельность.
	+ школе все больше уделяется внимания культуре физического развития школьника что подтверждает введение третьего часа физической культуры в недельный объём нагрузки. ( с 2004г)

Подвижные игры в 1- 4 классах – являются одним из средств физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников. Кружок «Чемпион» включает изучение подвижных игр. проводится после последнего урока в целях организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости. Форма проведения – подвижные игры, соревнования, упражнения для разминки и др. Кроме того дети учатся выполнять определенные правила игры, устанавливать взаимоотношения со сверстниками, соблюдать гигиенические нормы, приобретают умения и навыки самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, получают знания по правильному дыханию во время выполнения упражнений. У детей формируется потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

 Программа рассчитана на 4 года обучения.

Первый год обучения предусмотрен для учащихся 1 класса. Содержание программы имеет оздоровительную направленность призвано активизировать двигательный режим . Знакомство с подвижными играми.

Второй год обучения -для учащихся 2 класса. Содержание включает повторение и разучивание подвижных и спортивных игр. Развивать спортивные наклонности у детей.

Третий год обучения – для учащихся 3 класса. В содержание входит изучение спортивной игры футбол. Совершенствование ранее изученных физических упражнений.

Четвёртый год обучения – для учащихся 4 класса. Занятия направлены на развитие общей и специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств.

 При разработке программы учитывались психолого –педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

**Целью программы**

внеурочной деятельности кружка «Чемпион» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

* укрепление здоровья школьников;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Программа направлена на:**

* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
* расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры..

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

**Общая характеристика курса**

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

**Программа** нацелена на формирование личностных результатов,регулятивных,познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Место внеурочного курса «Чемпион» :

 в учебном плане в соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Чемпион» проводится в 1-4 –х классах 1 час в неделю. Общий объём учебного времени составляет 33 часа в год в 1-х классе и 34 часа в год – во 2-4-х классах.

**Содержание занятий. Основные виды деятельности на занятии**.

Курс «Чемпион» содержит разные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения**.** Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в классе).

Подвижные игры. игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие у пражнения из базовых видов спорта.

Изучение спортивных игр . (основы) футбола баскетбола.

Лыжная подготовка.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач занятия.

**Формирование осанки:**

-разные виды ходьбы

* комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие координации:** бег с изменением направления

- пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку

Передвижение на лыжах.

**Развитие быстроты:**

- выполнение беговых упражнений, бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы

общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

**Достижение результатов:**

Этот курс позволяет обеспечить формирование действий:

-·освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

-·развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

-·развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству, овладение умениями организовывать (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

**Формы организации деятельности**

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

* практические занятия;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* участие в школьных и районных соревнованиях
* беседы
* мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая. Для решения задачи сохранения здоровья и формирования

спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

**Планируемые результаты:**

Содержание внеурочного курса «Чемпион» направленно на воспитание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | таких качеств личности, которые  | обусловливают |
|  | формирование универсальных способностей |
|  | человека, а также на развитие различных форм двигательной |
|  активности для укрепления | собственного здоровья, |

оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Чемпион» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Чемпион» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на

 достижение **первого уровня результатов** - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям,

 -формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Чемпион» с общеразвивающей направленностью, входят :

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха(неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их

* игровой и соревновательной деятельности.

Программа для учащихся 1 класса (первый год обучения).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

**Цель** : Повышение уровня физического развития учащихся ,развитие основных физических качеств, снятие психо - эмоционального напряжения у детей

**Задачи :** 1. Познакомить учащихся с разнообразием подвижных игр.

 2. Развивать интерес учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

 3 .Обучать правилам поведения в процессе коллективных действий.

Планируемые результаты:

 обучающиеся к концу учебного года в процессе игровой деятельности приобретают знания о принятых в обществе нормах и правилах поведения ,а также умения работать в коллективе .

-о истории и разнообразии русских народных ,подвижных и спортивных игр.

-о способах передвижений человека.

-приобретают знания об основах здорового образа жизни.

Содержание программы:

1.Вводное занятие

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности .

2.Русские народные игры. (6ч.)

 «У медведя во бору», «Филин и пташка», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч», «Зарница».

3. Игры на развитие психических процессов.(7ч.)

 Игры на развитие восприятия: «Выложи сам»

 Игры Упражнения и игры на внимание; «Ладонь- кулак», «Заметь всё», «запомни порядок».

 Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения».

 Игры на развитие воображения: «»Волшебное яйцо», «Узнай кто я», « Возьми и передай».

 Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка отгадай» , « Определи игрушку»

 Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга»

 Игры на внимание: «Класс, смирно!», «За флажками».

4.Подвижные игры.(13ч.)

 «Море волнуется –раз», «Охотники и утки», Весёлые старты с мячом.

«Волк во рву», Весёлые старты со скакалкой. «попрыгунчики воробышки»,

«Два мороза», «Метко в цель», «Белки , волки, лисы», «Совушка», «Удочка»,

«Перемена мест», «Салки с мячом», «Прыгай через ров» .

 5. Спортивные игры: (6.)

 Футбол –отработка игровых приёмов. Баскетбол –отработка игровых приёмов, броски в корзину. Футбол – игра. Спортивный праздник – эстафеты. Игры с мячом.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов, отводимых на изучение темы | Примечание |
|  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие.Правила безопасности на занятиях.  | 1 |  |
| 2. | Русские народные игры | 6 |  |
| 3. | Игры на развитие психических процессов | 7 |  |
| 4. | Подвижные игры | 13 |  |
| 5. | Спортивные игры | 6 |  |
| 6. | Всего | 33 |  |
|  |  |  |  |

 Приложение

 Календарно - тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | Содержание занятия  |
|  | Народные игры |
| 1. Русская народная игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра. |
| 2. Русская народная игра « Филин и пташка» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |
| 3.Русская народная игра «Горелки» | Правила игры. Проведение игры. |
| 4. Русская народная игра « Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. |
| 5. Русская народная игра « Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры . |
| 6. Русская народная игра « Зарница». | Правила игры проведение игры. Эстафета. |
|  | Игры на развитие психических процессов. |
| 7.Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», « Волшебная палитра». |
| 8. Упражнения и игры на внимание.  | Упражнение « Ладонь-кулак», игры « Ищи безостановочно», «Заметь все», « Запомни порядок». |
| 9. Игры на развитие памяти. | Игры « Повтори за мной», « Запомни движения», « Художник». |
| 10. Игры на развитие воображения. | Игры Волшебное яйцо», « Узнай, кто я?»» возьми и передай». |
| 11. Игры на развитие мышления и речи. | Игры « Ну-ка, откагай», « определим игрушку». |
| 12. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребенка. | Игры « Баба яга», « Три характера». |
|  | Подвижные игры |
| 13. Игры на внимание « Класс, смирно», « За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |

|  |  |
| --- | --- |
| 14. Игры с элементами ОРУ « Море волнуется – раз». | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |
| 15.Игры с мячом « Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонну по два. |
| 16. Веселые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |
| 17. Игры « Волк во рву». | Игры с мячом: ловля, броски, передачи.  |
| 18.Веселые старты со скакалкой. | Комплекс ОРУ со скакалкой. |
| 19. Игры с прыжками» Попрыгунчики- воробушки» | Правила игры. Проведение игры. |
| 20. Игры на свежем воздухе « Два Деда Мороза» , « Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежкам в цель. |
| 21. Игры « Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. |
| 22. Игра « Соловушка». | Правила игры. Проведение игры. |
| 23. Игра « Удочки». | Игры со скакалкой, мячом. |
| 24. Игра « Перемена мест». | Построение. Строевые упражнения перемещение.  |
| 25. Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. |
| 26.Игра « Прыгай через ров». | Совершенствование координации движений. |
|  | Спортивные игры**.** |
| 27. Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра. |
| 28.Баскетбол. | Игровые правила. Отработка игровых приемов. Броски в корзину. |
| 29. Футбол. | Проведение игры. |
| 30.Спортивный праздник.  | Игры, эстафеты, Веселые минутки. |
| 31-33. Игры с мячом. | Игровые правила.  |

Программа для учащихся 2 класса (второй год обучения).

**Цель** : Повышение уровня физического развития учащихся ,развитие основных физических качеств и спортивных наклонностей у детей.

**Задачи :** 1. Познакомить учащихся с разнообразием подвижных и спортивных игр.

 2. Развивать интерес учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

 3 .Обучать правилам поведения в процессе коллективных действий

 **Планируемые результаты:**

у обучающихся должно быть сформировано осознанное отношение к сохранению своего здоровья.

-соблюдение дисциплины ,правил безопасности поведения при проведении подвижных и спортивных игр.

-укрепление здоровья и повышения физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями.

-Овладевают умениями и навыками двигательных действий подвижных и спортивных игр

**Содержание программы**

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Залп по мишени»

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

* 1. Общеразвивающие игры «Третий лишний» , «утки и охотники»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

* 1. Комплексы общеразвивающих упражнений .

Спортивные игры. (Пионербол с двумя мячами) .Пионербол с одним

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов, отводимых на изучение темы | Примечание |
|  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие.Правила безопасности на занятиях.  | 1 | В процессе занятий |
| 2. | Русские народные игры | 5 |  |
| 3. | Игры на развитие психических процессов | 5 |  |
| 4. | Подвижные игры | 13 |  |
| 5. | Спортивные игры | 10 |  |
| 6. | Всего | 34 |  |
|  |  |  |  |

 Приложение

Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | Содержание занятия  |
|  | Народные игры |
| 1. Русская народная игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра. |
| 2. Русская народная игра « Филин и пташка» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |
| 3.Русская народная игра «Горелки» | Правила игры. Проведение игры. |
| 4. Русская народная игра « Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. |
| 5. Русская народная игра « Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры . |
| 6. Русская народная игра « Зарница». | Правила игры проведение игры. Эстафета. |
|  | Игры на развитие психических процессов. |
| 7.Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», « Волшебная палитра». |
| 8. Упражнения и игры на внимание.  | Упражнение « Ладонь-кулак», игры « Ищи безостановочно», «Заметь все», « Запомни порядок». |
| 9. Игры на развитие памяти. | Игры « Повтори за мной», « Запомни движения», « Художник». |
| 10. Игры на развитие воображения. | Игры Волшебное яйцо», « Узнай, кто я?»» возьми и передай». |
| 11. Игры на развитие мышления и речи. | Игры « Ну-ка, откагай», « определим игрушку». |
| 12. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребенка. | Игры « Баба яга», « Три характера». |
|  | Подвижные игры |
| 13. Игры на внимание « Класс, смирно», « За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |

|  |  |
| --- | --- |
| 14. Игры с элементами ОРУ « Море волнуется – раз». | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |
| 15.Игры с мячом « Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонну по два. |
| 16. Веселые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |
| 17. Игры « Волк во рву». | Игры с мячом: ловля, броски, передачи.  |
| 18.Веселые старты со скакалкой. | Комплекс ОРУ со скакалкой. |
| 19. Игры с прыжками» Попрыгунчики- воробушки» | Правила игры. Проведение игры. |
| 20. Игры на свежем воздухе « Два Деда Мороза» , « Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежкам в цель. |
| 21. Игры « Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. |
| 22. Игра « Соловушка». | Правила игры. Проведение игры. |
| 23. Игра « Удочки». | Игры со скакалкой, мячом. |
| 24. Игра « Перемена мест». | Построение. Строевые упражнения перемещение.  |
| 25. Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. |
| 26.Игра  | Совершенствование координации движений. |
| пионербол |  |
| 27. Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приемов. Игра. |
| 28.пионербол | Игровые правила. Отработка игровых приемов.  |
| 29. Футбол. | Проведение игры. |
| 30.Спортивный праздник.  | Игры, эстафеты, Веселые минутки. |
| 31-34. Игры с мячом. | Игровые правила.  |

Программа для обучающихся 3 класса (третий год обучения).

Программа предусматривает продолжительность занятий 1 раз в неделю по 1 часу. Изучение программного материала рассчитано на 34 часа в год. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастом учащихся и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических и практических умений и навыков. Основной формой работы является учебно- тренировочное занятие. Теоретический материал даётся в форме бесед и в процессе проведения практических занятий .Практические занятия следует проводить на открытом воздухе. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике владения мячом и совершенствование её. Занятия в кружке также должны носить воспитательный характер.

**Цели:**

1. Содействие всестороннему развитию и формированию здорового образа жизни.
2. 2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом.
3. Укрепление здоровья и закаливания организма.

**Задачи:**

 1.Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

 2. Овладение техническими приёмами и основами индивидуальной и командной тактики игры в футбол.

 3. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола.

 4. Воспитание морально- волевых качеств ; трудолюбия, чувства коллективизма, взаимоотношений между партнёрами.

**Планируемые результаты**:

 у обучающихся должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям подвижными и спортивными играми .

- Осознанное отношение к укреплению своего здоровья и развитию физических качеств.

- владеть правилами и основами техники игры и применять приёмы индивидуальной и командной тактики.

- знать правила оказания первой медицинской помощи.

 **Содержание программы**:

1.Краткий обзор истории развития футбола.

Гигиена к занятиям, форма одежды,

Врачебный контроль, самоконтроль.

Правила техники безопасности.

Основные правила игры, обязанности игроков и их права.

2.Общая физическая и специальная подготовка.

Упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости

Ору без предметов и с предметами(скакалки, мячи) Ору на скамейках гимнастических. Упражнения на развитие скорости.

Подвижные игры и эстафеты с мячами.

3.Основы техники и тактики игры.

Передвижения шагом и бегом, приставными шагами.

Удар по неподвижному мячу внутренней частью стороны стопы. Остановка мяча. Удары по мячу средней частью стопы. Ведение мяча. Удар по мячу средней частью подъема. Игра во вратаря. Ведение мяча внутренней частью подъема и носком ноги по прямой.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой.

Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъема. Ведение, удары и остановка мяча.

Техника игры в защите и в нападении. Двусторонние игры.

4.Контрольные игры и соревнования.

Участвовать в соревнованиях школьного уровня и районного.

5. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Достижения учащихся.

Условия реализации:

Для выполнения поставленных задач необходимы соответствующие условия для занятий:

-Наличие спортивной площадки (стадиона).

-Спортивного инвентаря (мячи).

-Соблюдение техники безопасности.

-Соблюдение гигиенических норм.

Ожидаемый результат:

К концу учебного года обучающиеся должны:

Владеть изученными техническими приемами.

Знать правила игры.

Самостоятельно осуществлять судейство.У учащихся должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям футболом.

Знать правила оказания первой медицинской помощи.

Соблюдать правила личной гигиены.

Тематическое планирование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | название темы | Количество часов, отводимых на изучение темы | Примечание |
| 1. | Вводное занятие. История развития футбола. Гигиена. правила безопасности. Правила игры.  | 1 |  |
| 2. | Общая и специальная физ. Подготовка (подвижные игры и эстафеты) | 8 |  |
| 3. | Основы техники и тактики игры. | 20 |  |
| 4. |  Контрольные игры и соревнования. | 4 |  |
| 5. | Итоговое занятие | 1 |  |
| 6. | Всего | 34 |  |
|  |  |  |  |

Программа для учащихся 4 класса (четвёртый год обучения).

 Программа по общей физической подготовке предусматривает проведении теоретических и практических учебно- тренировочных занятий , обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях учащихся на школьном уровне и районном. содержание учебно- тренировочной работы отвечает требованиям программы с учётом местных условий и индивидуальных способностей школьников. Основой общей физической подготовки являются развитие физических качеств : быстроты ловкости силы выносливости.

**Цель:**

-формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

-укрепление здоровья, развитие общей и специальной физической подготовленности.

**Задачи :**

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе беге прыжках и передвижении на лыжах.

-овладение техническими приёмами и основами индивидуальной и командной тактики игры в футбол и баскетбол.

-подготовка всесторонне физически развитых волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

 Учебный материал даётся в виде основных блоков по спортивным играм и лыжной подготовке. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала который ему доступен.

Занимающиеся в кружке участвуют в школьных соревнованиях и районных. К концу учебного года учащиеся должны владеть техникой бега , техникой лыжных ходов , знать правила различных подвижных и спортивных игр, должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом.

**Планируемые результаты**:

- приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств

 -формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Содержание программы :**

**( футбол)**

1.Краткий обзор истории развития футбола.

Гигиена к занятиям, форма одежды,

Правила техники безопасности.

Основные правила игры, обязанности игроков и их права.

2.Основы техники и тактики игры.

Передвижения шагом и бегом, приставными шагами.

Удар по неподвижному мячу внутренней частью стороны стопы. Остановка мяча. Удары по мячу средней частью стопы. Ведение мяча. Удар по мячу средней частью подъема. Игра во вратаря. Ведение мяча внутренней частью подъема и носком ноги по прямой.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой.

Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъема. Ведение, удары и остановка мяча.

Техника игры в защите и в нападении. Двусторонние игры.

4.Контрольные игры и соревнования.

Участвовать в соревнованиях школьного уровня и районного.

Содержание программы **по баскетболу:**

Основы техники и тактики игры.

Техника владения мячом.

Техника передвижения, стойка баскетболиста, остановки прыжком, ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте, левой и правой рукой, в движении с изменением направления движения и высоты отскока.

Броски мяча с места двумя руками от груди. Броски после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча. Броски после ловли мяча во время бега. Броски из- под кольца, трёхочковые броски.

 Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение с изменением скорости и направления движения, с переводом мяча на другую руку, с обводкой препятствий. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча в движении, передача с отскоком от пола.

 Сочетание приемов.

Индивидуальные действия: выбор способа ловли и передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча на расстояния. Применение изученных способов ловли , передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации.

 Групповые действия. Взаимодействие двух и трех игроков.

 Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Личная система защиты.

 Контрольные игры и соревнования.

 Правила соревнований

Участие в школьных соревнованиях и товарищеских встречах.

Содержание программы **по лыжной подготовке:**

1.Вводное занятие.

-Техника безопасности на занятиях.

-Краткий обзор развития лыжного спорта в России и в мире.

-Знакомство учащихся с правилами соревнований.

-Знакомство с успехами нашей сборной Российской команды на мировой арене.

2.Гигиена и врачебный контроль.

Знакомство с гигиеническими требованиями к занятиям, гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневники тренировок и самоконтроля.

3.Хранение лыжного инвентаря и уход за ним. Лыжные мази.

 4.Основы техники и тактики лыжника-гонщика.

1)Строевые упражнения на лыжах,

 Игры с передвижением ступающим и скользящим шагом

2)способы лыжных ходов:

 Попеременный двухшажный ход

 Бесшажный ход

 Одношажный ход (основной и стартовый вариант)

 Одновременный двухшажный ход

 Полуконьковый ход

 Одношажный – коньковый

 Двухшажный коньковый

-Требования к правильной технике лыжных ходов, совершенствования техники способов передвижения, подъёмов, техники спусков, торможений, поворотов.

Прохождение отрезков от 50 до 150-300 метров с отдыхом до 1 мин. (Повторный метод). Различные игры, эстафеты . Передвижения со средней интенсивностью до 60 мин.

 5.Соревнования.

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам девочки до 2 км., мальчики до 3 км.

6. Итоговое занятие. Подведение итогов. Достижения занимающихся в кружке.

Тематическое планирование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | название темы | Количество часов, отводимых на изучение темы  | Примечание |
| 1. | Вводное занятие  | 1 |  |
| 2. | футбол | 10 |  |
| 3. | Лыжный спорт | 8 |  |
| 4. | Подвижные игры | 5 |  |
| 5. | баскетбол | 10 |  |
| 6. | Всего | 34 |  |
|  |  |  |  |