Ростовская область Константиновский район посёлок Стычновский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычновская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.18г

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Стычновская СОШ»
_____О.В.Медведева
Приказ № 128 от 30.08.2018г

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

«Юный спортсмен»

на 2018-2019 учебный год

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Мосийчук И.Б.

2018г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе Примерных программ внеурочной деятельности под редакцией Р.Г.Чуракова, Москва, Академкнига / учебник 2012г. для реализации в основной школе внеурочной и кружковой деятельности, спортивно-оздоровительной направленности.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа кружка рассчитана на учащихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих кружок первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Основное направление–спортивно-оздоровительная направленность.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: Русская лапта, футбол, пионербол, элементы волейбола, настольный теннис, бег, прыжки;

- организация и проведение динамических игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивных площадок (футбольная, волейбольная) в рамках работы программы.

Новизна данной программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования.

Отличительными особенностями являются:

-определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных результатов освоения учебного курса;

- в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты;

- ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов;

- достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом.

Объём и сроки изучения - программа курса общим объёмом

36 часов в год, 1 час в неделю- изучается в течение года: во время учебного и каникулярного времени

Форма и режим занятий – кружковая деятельность, определяет режим проведения, а именно занятия проводятся после всех уроков основного расписания.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьников.

Форма организации учебного процесса: - урок, секция «Юный спортсмен»

Форма занятий – групповая.

Используются виды деятельности:

-игровая;

-соревновательная;

-познавательная;

- спортивно – оздоровительная.

Для условий реализации программы необходимо

Материально-техническое обеспечение

-помещение (спортивный зал)

-футбольные мячи

- теннисные мячи

-бита

-волейбольные мячи

-волейбольная сетка

-стойки

-набивные мячи

-баскетбольные мячи

-баскетбольные щиты

-теннисные ракетки

-теннисные столы

-гимнастические обручи

- гимнастические скакалки

-гимнастические палки

-кегли

-эстафетные палочки

-гимнастические маты

Участие в школьных соревнованиях, спортивных мероприятиях

различного уровня.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Методическое обеспечение программы

Информационно-методические ресурсы;

- журналы «Физическая культура в школе»

-сайты; Интернет- странички педагогов

Материально – технические ресурсы:

-помещение (спортивный зал)

-футбольные мячи

- теннисные мячи

-бита

-волейбольные мячи

-волейбольная сетка

-стойки

-набивные мячи

-баскетбольные мячи

-баскетбольные щиты

-теннисные ракетки

-теннисные столы

-гимнастические обручи

- гимнастические скакалки

-гимнастические палки

-кегли

-эстафетные палочки

-гимнастические маты

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. Должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов

Календарно -тематический план

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития футбола.	1	3.09

	Правила игры		
2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	10.09
3	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	17.09
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	24.09
5	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития «Русской лапты» Правила игры	1	1.10
6	Подачи и удары по мячу	1	8.10
7	Ловля мяча с лёта	1	15.10
8	Самоосаливание	1	22.10
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития волейбола. Правила игры в волейбол. .	1	29.10
10	Приём и передача мяча	1	12.11
11-12	Подачи мяча	2	19.11 26.11
13	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития настольного тенниса. Правила игры	1	3.12
14	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	10.12
15	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1	17.12
16	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	24.12
17	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	14.01
18	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1	21.01
19	Основы техники и тактики. Техника	1	28.01

	нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.		
20-21	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2	4.02 11.02
22-23	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2	18.02 25.02
24	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Игровые моменты. История развития пионербола. Правила игры.	1	4.03
25-27	Пионербол	3	11.03 18.03 25.03
28	Охотники и утки	1	1.04
29	Соревнования	1	8.04
30	Встречная эстафета	1	15.04
31-32	Эстафеты с мячами	2	22.04 29.04
33-36	Эстафеты с предметами	4	6.05 13.05 20.05 27.05

Список используемой литературы:

Уроки по Баскетболу. М., 2000

Баскетбол / Под ред. П.А.Чумакова.М.,1970

«Физическая культура» Ю.И. Евсеева Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.

«Сердце и физические упражнения» Н.М. Амосов, И.В. Муравов Москва 1985г.

« Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры) Ростов - на – Дону 2001г.

Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). Астрахань 1999 г.

Массовая физическая культура. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. Москва 1991 г.

Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск 1988 г.

Деркач А.А , Исаев А.А. Творчество тренера. М.: Физкультура и спорт, 1982.

Матвеев Л.П. , Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976.

Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983

Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986

Рафин А. Я. Физическая культура. М., 2000

Колесников В. Ф. Физическое воспитание. Л., 1985

Улькин В. Н. Физическая подготовка. Минск, 1991

Советская система физического воспитания. Под ред. Г. И. Кукушкина. М., «Физкультура и спорт», 1975.

П. Ф. Ленсгафт. Избранные сочинения. М., «Педагогика», 1988.

Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.

Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Г.И.Погадаев. 2000

Педагогика. Под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. М., «Физкультура и спорт», 1978.

Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 1995.

Физическая культура в школе, 1985, № 3, с. 53. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.

Основы настольного тенниса М., 2006

Уроки футбола. М., 2006

сайты; Интернет- странички педагогов