

**Пояснительная записка.**

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 4 класса. 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 по внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих занятия 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.

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

**Задачи:**

* Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
* Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
* Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

**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;

- у учащихся 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 занятий по внеурочной деятельности «Спортивные игры».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **ФУТБОЛ (15 часов).** | | | | |
| **1.** | | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | **1** |  |
| **2-3-4.** | | Техника передвижения. Удары по мячу. | **3** |  |
| **5-6-7.** | | Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. | **3** |  |
| **8-9.** | | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | **2** |  |
| **9-10.** | | Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. | **2** |  |
| **11-12.** | | Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. | **2** |  |
| **13-15.** | | Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря | **3** |  |
| **16.** | | Техника безопасности.  История возникновения игры. Правила игры. | **1** |  |
| **17.** | | Основы техники игры. Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков. | **1** |  |
| **18-19.** | | Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения. Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку. | **2** |  |
| **20-21.** | | Действия с мячом. Ловля мяча и передача в парах. Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. | **2** |  |
| **22-23.** | | Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя боковая. | **2** |  |
| **24-25.** | | Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. | **2** |  |
| **26-27.** | | Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. | **2** |  |
| **28-29.** | | Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. | **2** |  |
| **30-31.** | | Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед. | **2** |  |
| **32-33.** | | Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии. | **2** |  |
| **34.** | | Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии. | **1** |  |
| **35-36.** | | Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на перед-нюю линию без мяча. | **2** |  |
| **37-38.** | | Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки. | **2** |  |
| **39-40.** | | Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем. | **2** |  |
| **41-42.** | | Индивидуальные тактические действия.  Выбор и способ передачи мяча через сетку двумя руками или одной. | **2** |  |
| **43-44.** | | Выбор места для блокирования нападающего броска. Выбор места для выполнения нападающего удара. | **2** |  |
| **45-46.** | | Групповые и тактические действия. Взаимодейст-вие игроков передней линии в нападении. | **2** |  |
| **47-48.** | | Взаимодействие игроков второй линии и передней линии. | **2** |  |
| **49-50.** | | Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. | **2** |  |
| **51-52.** | | Обманные действия игроков, командные действия. | **2** |  |
| **53-54.** | | Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков). | **2** |  |
| **55-56.** | | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке. | **2** |  |
| **57-58.** | | Совершенствование техники владения мячом.  Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом. | **2** |  |
| **59-60.** | | Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут. | **2** |  |
| **61.** | | Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. | **1** |  |
| **62.** | | Ловля мяча отраженного сеткой и от блока сопер-ника. | **1** |  |
| **63.** | | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. | **1** |  |
| **64.** | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | **1** |  |
| **65.** | | Тактика свободного нападения | **1** |  |
| **66.** | | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0). | **1** |  |
| **67.** | | Фактические действия игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | **1** |  |
| **68.** | | Подведение итогов работы за учебный год. Эстафеты с мячом. | **1** |  |