

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рощинская средняя общеобразовательная школа»

| | |
|---|---|
| <u>СОГЛАСОВАНО:</u> директор МБОУ «Победовская СОШ» _____Штокалова Е.С. 2016г. | <u>УТВЕРЖДАЮ:</u> Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____А.К.Григорьев Приказ № _____ от _____ 2016г. <u>ПРИНЯТА:</u> на педагогическом совете: Протокол № _____ от _____ 2016г |
|---|---|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Подвижные игры»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Возраст детей: 7-11 лет

Составитель: педагог дополнительного образования

Штокалова Екатерина Сергеевна

пос. Рощино, 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана в 2016 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008
- Устав учреждения
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3).

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна данной программы - состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и формирование культуры здоровья обучающихся.

В программу входят знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья - направленные на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующие познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность программы заключается в том, что - поскольку за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста, то существует необходимость научить ребенка бережно относиться к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Специально подобранные игры воспитывают в детях чувство коллективизма, взаимопомощи.

Цель: Формирование физической культуры и устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

Задачи программы:

Обучающие:

- научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
- познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Развивающие:

- Развить коммуникативные способности;

- Расширить кругозор учащихся, активизировать познавательные процессы;
- Расширить знания детей о самостоятельной поддержке своего здоровья.

Воспитательные:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- Воспитать бережные отношения к окружающему миру, природе и др.
- Воспитать аккуратность.

Отличительная особенность: данной программы ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и готовность к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Программа рассчитана на детей в **возрасте 7-11 лет**

Срок реализации данной программы - 1 год

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формы организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются игра, тренировка, беседа, викторина, экскурсия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивная обувь, одежда

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предметные:

- знания основ в области физической культуры и спорта;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности составлять из них комплексы для самостоятельных занятий;
- регулировать самостоятельно физическую нагрузку, следить за своим самочувствием;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из различных видов спорта (баскетбол, легкая атлетика, гимнастика, и др.);
- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Личностные:

- доброжелательность, применение общепринятых норм вежливости в общении;
- владение навыками специальных физических упражнений, технических действий и применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;
- готовность к выбору жизненного пути в соответствии с собственными интересами;
- умение обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

В результате освоения программного материала к концу года обучающиеся должны:

- знать:
- правила техники безопасности во время проведения подвижных игр;
- основы техники элементов баскетбола;
- основные физические качества и общие правила их тестирования;
- основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушения осанки.
- уметь:
- владеть мячом;
- играть в подвижные игры, в одну из игр, комплексно воздействующую на организм ребенка;
- организовать и проводить подвижную игру;
- показывать результаты основных физических качеств не ниже среднего уровня по данному возрасту;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы.
- показывать результаты основных физических способностей не ниже среднего уровня по данному возрасту;

Формы проведения промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года (декабрь май) в виде тестов по физической подготовленности, соревнований, спортивных праздников.

1. Учебно-тематический план

| Темы | ВСЕГО часов | практика | теория |
|---|-------------|-----------|----------|
| Вводное занятие 1. основы знаний: -история развития физкультуры и спорта, баскетбола -контроль, самоконтроль, первая помощь -личная гигиена -осанка, её роль в жизнедеятельности человека -правила закаливающих процедур -техника, тактика спортивных и подвижных игр, -правила игр и соревнований по баскетболу. | 2 | 1 | 1 |
| 2. Общая физическая подготовка | 30 | 28 | 2 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 30 | 30 | - |
| 4.Основа техники и тактики спортивных игр -Баскетбол. Отличие спортивных игр от подвижных (на одном из занятий). Элементы баскетбола. -Игры на закрепление и совершенствование элементов баскетбола -Игры на комплексное развитие координационных способностей - Эстафеты и игровые взаимодействия | 38 | 32 | 6 |
| 5.Подвижные игры - Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 31 | 31 | - |
| 6.Контрольные игры и соревнования | 5 | 5 | - |
| 7. Контрольные испытания | 5 | 5 | - |

| | | | |
|---|------------|------------|-----------|
| | | | |
| 8. Инструкторская и судейская практика | 3 | 2 | 1 |
| Итого: | 144 | 134 | 10 |

Содержание

1. Вводное занятие:

Теория:

-история развития физкультуры и спорта, баскетбола

-контроль, самоконтроль, первая помощь

-личная гигиена

-осанка, её роль в жизнедеятельности человека

-правила закаливающих процедур

Техника безопасного поведения на спортивных занятиях в зале и школьной площадке.

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся. Правила пожарной безопасности. Влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность школьника. ПДД

Практика: техника, тактика спортивных и подвижных игр, правила игр и соревнований по баскетболу.

2. Общая физическая подготовка:

Бег на длинные, короткие дистанции. ОФП в тренажерном зале, работа с собственным весом, с легкими весами.

3. Специальная физическая подготовка:

Практика: Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

4. Основы техники и тактики спортивных игр:

Практика: Режим дня (на одном из занятий). Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве Разучивание и совершенствование игр: «Кружилиха», «Скакалка- подсекалка», «Успей пробежать», «Волк во рву», «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», «Чехарда», «Перемена мест», «Кенгуру», «Воробушки», «Сторож , жучки, зайцы», «Козы и волки», «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет», «Лиса и воробьи», «Удочка»,

Практика: Отличие спортивных игр от подвижных (на одном из занятий). Элементы баскетбола. Разучивание и совершенствование элементов баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении, ведение мяча на месте и по прямой, броски в цель.

Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану» и другие.

5. Подвижные игры:

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега

Практика: на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Разучивание и совершенствование игр: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом», «Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис»,

«Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек на мосту» и другие.

6. Контрольные игры и соревнования:

Практика: Веселые старты, кросс 1000м, игра «Перестрелка».

7. Контрольные испытания 5 часов

Практика: Контрольные упражнения (апрель, май) – прыжки в длину с места, челночный бег 3*10, бег 1000м.

8. Инструкторская и судейская практика:

Теория: правила инструкторской и судейской практики.

Практика: применение данных правил в игровой деятельности

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьной площадке. Условиями построения занятий по подвижным играм являются:

- Чёткая организация
- Разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений руководителя
- Обеспечение преемственности при освоении новых упражнений.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, игры, эстафеты, итоговый контроль.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: игровой и соревновательный, фронтальный, групповой, индивидуальный.

Для эффективной реализации данного курса применяются спортивное оборудование и разнообразный инвентарь:

- гимнастические стенки,
- скамейки,
- гимнастические маты,
- скакалки,
- мячи набивные, мячи резиновые разной величины, мячи баскетбольные, волейбольные,
- щиты тренировочные с кольцами, кегли, кубики, обручи.

Здоровьесбережение

Большое внимание во время занятий уделяется **здоровьесберегающим** технологиям:

- гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм организации учебно-воспитательного процесса: режим занятий, влажная уборка, освещение, температурный режим, проветривание;
- беседы по укреплению здоровья;
- оптимизация учебной нагрузки с учётом возрастных и физиологических особенностей детей;
- ознакомление с инструкциями по технике безопасности во время занятий;
- проведение бесед с учётом сезонных изменений.

Этапы педагогического контроля

| Вид контроля | Цель, задачи | Формы | Содержания | Критерии, показатели |
|------------------------------|--|---|---|--|
| Входящий – сентябрь, октябрь | Определить уровень физической подготовленности обучающихся. | Внеклассное занятие. Практическая часть: контрольные упражнения (тесты) | Прыжки в длину с места, Челночный бег, 3*10м, сек. | «низкий» - м.* 110, д.*100 -5-6 б.* «средний» - м. 125, д. 125-7-8 б. «высокий» - м. 165, д. 155-9-10 б. |
| Итоговый – апрель, май | Выявить уровень ЗУН по правилам подвижных игр (умение организовать и провести игру). Определить уровень физической подготовленности. | Самостоятельная организация и проведение игр). Сдача нормативов. | Теория: Проведение подвижной игры. Ребята по желанию проводят игру (выбирают игру самостоятельно), анализ игры. Практика: сдача нормативов: Бег 1000 м. мин/сек. Челночный бег, 3*10м, сек. | - знание правил, - умение объяснять правила, - умение контролировать процесс игры, - умение анализировать. <i>10-ти бальная система:</i> «низкий» - м. 8,31, д. 8,51 5-6 б. «средний» - м. 8, 30, д. 8,50 7-8 б. «высокий» - м. 5,36, д. 5,50 9-10 б. «низкий» - м. 10,4, д. 11,2 5-6 б. «средний» - м. 10,0 д. 10,7 7-8 б. «высокий» - м. 9,1, д. 9,7 9-10 б. |

м* - мальчики

д* - девочки

б* - баллы

Список литературы для педагога

1. Богданов А.Н. Игры и развлечения в группах продленного дня. М., «Просвещение», 1985
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини баскетбол в школе. М., «Просвещение», 1976
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов н/Д.: Феникс 2008.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск «Высшая школа», 1994.
5. Зинин А. Детский баскетбол. Изд-во ФиС, М., 1969.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс. М., «Вако», 2006.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс. М., «Вако», 2006.
8. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М., «Просвещение», 1989
9. Коротков И.М. Подвижные игры детей М., «Советская Россия», 1987
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М., «Просвещение», 2010.
11. От игры к здоровью. Методические рекомендации. Сыктывкар, 1988.
12. Развивающие игры для младших школьников. Пособие для родителей и педагогов. Ярославль, «Академия развития», 1996.
13. Развитие физических способностей детей. Пособие для родителей и педагогов. Ярославль, «Академия развития», 1996.
14. Рочев Ю.Г. «Коми старинные детские игры», Коми книжное издательство, 1988.
15. Раухмауль З. Сто маленьких игр. М., ФиС, 1973.
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.

Список литературы для детей

1. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М., «Просвещение», 1989
2. Коротков И.М. Подвижные игры детей М., «Советская Россия», 1987
3. Раухмауль З. Сто маленьких игр. М., ФиС, 1973
4. Рочев Ю.Г. «Коми старинные детские игры», Коми книжное издательство, 1988
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для детей от 1 года до 14 лет. М., 1994

| | |
|---|---|
| ПРИНЯТ: на педагогическом совете Протокол № _____ от _____ 2016г. | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Рошинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. № _____ от _____ 2016г. |
|---|---|

Календарный учебный график
 Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры»

| МЕСЯЦ | НЕДЕЛЯ | ТЕМА | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
|-----------------|--------|---|--------------|
| СЕНТЯБРЬ | 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях подвижными играми. | 2 |
| | 1 | Разучивание и совершенствование игр: «Кружилиха», «Скакалка- подсекалка», | 2 |
| | 2 | ОРУ с предметами, без предметов. «Снайперы» | 2 |
| | 2 | Бег на длинные дистанции. ОФП в тренажерном зале, | 2 |
| | 3 | ОРУ с предметами, «Успей пробежать», «Волк во рву», | 2 |
| | 3 | «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», | 2 |
| | 4 | «Чехарда», «Перемена мест» | 2 |
| | 4 | Веселые старты | 2 |
| ОКТЯБРЬ | 1 | Бег на короткие дистанции. ОФП в тренажерном зале | 2 |
| | 1 | ОРУ с предметами «Кенгуру», «Воробушки», | 2 |
| | 2 | ОРУ с предметами. «Сторож , жучки, зайцы», «Козы и волки», | 2 |
| | 2 | «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет» | 2 |
| | 3 | «Лиса и воробьи», «Удочка» | 2 |
| | 3 | Практика: Отличие спортивных игр от подвижных (на одном из занятий). Элементы баскетбола. «Мяч капитану». | 2 |
| | 4 | Разучивание и совершенствование элементов баскетбола: ловля Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» | 2 |
| | 4 | Передача мяча двумя руками на месте | 2 |
| НОВАЯ НОЯБРЬ | 1 | Ведение мяча на месте и по прямой | 2 |
| | 1 | Броски в цель. | 2 |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | 2 | ОРУ с предметами .«Точный расчет», «Выбей водящего», | 2 |
| | 2 | ОРУ без предметов.«Метко в цель», «Салки с ведением», | 2 |
| | 3 | Кросс 1000м | 2 |
| | 3 | «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу» | 2 |
| | 4 | Работа с легкими весами. Разучивание и совершенствование элементов баскетбола | 2 |
| | 4 | Игра «Перестрелка», «Передай мяч», «Салки-догонялки» | 2 |
| ДЕКАБРЬ | 1 | ОРУ с предметами. «Охотники и утки», «Мяч капитану» | 2 |
| | 1 | «Салки с мячом», «Поймай мяч» | 2 |
| | 2 | «Охота на оленей», «Защити город», | 2 |
| | 2 | ОРУ с предметами. «Охотники на дичь», «Тигр, отними мяч», | 2 |
| | 3 | «Перестрелка», «Не давай мяч водящему» | 2 |
| | 3 | ОРУ с предметами. «Лови не лови», «Метко в цель» | 2 |
| | 4 | «Передал - садись», «Старт за мячом» | 2 |
| | 4 | «Пчелки», «Салки», | 2 |
| ЯНВАРЬ | 1 | ОРУ с предметами. «Кот и мыши», «Два мороза», | 2 |
| | 1 | ОРУ без предметов.«Караси и щука», «Бездомный заяц», | 2 |
| | 2 | «Убегай - догоняй», «Краски» | 2 |
| | 2 | «Салки по месяцам», «Человек на мосту». | 2 |
| | 3 | ОРУ. «Белые медведи», «Гуси-лебеди». | 2 |
| | 3 | ОРУ без предметов. «Выше ноги от земли», «Городки». | 2 |
| | 4 | ОРУ. «У медведи во бору», «Горелки». | 2 |
| | 4 | ОРУ. «Хитрая лиса», «Удочка». | 2 |
| ФЕВРАЛЬ | 1 | «ФАНТЫ», «КОЛЕЧКО» | 2 |
| | 1 | ОРУ. «Ловушка», «Поймай снежок» | 2 |
| | 2 | «Веревочка», «Три слова» | 2 |
| | 2 | ОРУ без предметов. «Пустое место», «Отгадай, чей голосок» | 2 |
| | 3 | «Гусеница», «Бег с препятствиями» | 2 |
| | 3 | ОРУ с предметами. «Полет мяча», «Перехват мяча» | 2 |
| | 4 | ОРУ. «Единоборство у щита», «То на правой, то на левой» | 2 |
| | 4 | ОРУ. «На одной лыже», «По снежному склону» | 2 |
| ,МА РТ | 1 | ОРУ с предметами «Штурм вершины», «Вакантное место» | 2 |
| | 1 | ОРУ. «Подбери флажок», «Не задень ворота» | 2 |

| | | | |
|--------|---|---|-----|
| | 2 | ОРУ. «Кружева», «Пятнашки» | 2 |
| | 2 | ОРУ. «Змейка», «Эстафета с мячами» | 2 |
| | 3 | ОРУ. «Не урони мяч», «Зайцы в огороде» | 2 |
| | 3 | ОРУ с предметами. «Не попадись», «С кочки на кочку» | 2 |
| | 4 | ОРУ. «Рыбки», «Не урони шарик» | 2 |
| | 4 | ОРУ. «Донеси мешочек», «Дойди до середины» | 2 |
| АПРЕЛЬ | 1 | ОРУ.»БЫЧКИ», «ПОСАДКА КАРТОФЕЛЯ» | 2 |
| | 1 | ОРУ. «ПАСТУХ», «СНАЙПЕРЫ» | 2 |
| | 2 | ОРУ С ПРЕДМЕТАМИ. «СВОБОДНОЕ МЕСТО», «СМЕНИ МЕСТО» | 2 |
| | 2 | ОРУ без предметов «Займи домик», «Вызов номеров» | 2 |
| | 3 | Контрольные упражнения – прыжки в длину с места, челночный бег 3*10, бег 1000м. | 2 |
| | 3 | ОРУ с предметами. «Молчанка», «Веровочка» | 2 |
| | 4 | ОРУ. «Хватай, убегай», «Корзинки» | 2 |
| | 4 | ОРУ. «День и ночь», «Класс, смирно!» | 2 |
| МАЙ | 1 | ОРУ без предметов. «Охотники и соколы», «Белые медведи» | 2 |
| | 1 | ОРУ. «Скакуны», «Краски» | 2 |
| | 2 | Контрольные упражнения – прыжки в длину с места, челночный бег 3*10, бег 1000м. | 2 |
| | 2 | ОРУ. «Паук и мухи», «Мышеловка». | 2 |
| | 3 | ОРУ. «Пустое место», «Выше ноги от земли» | 2 |
| | 3 | ОРУ. «Третий лишний», «Перестрелка» | 2 |
| | 4 | ОРУ. «Поезд», «Жмурки». | 2 |
| | 4 | Инструкторская и судейская практика | 2 |
| ИТОГО: | | | 144 |