

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение муниципального образования
«Верхнетоемский муниципальный район»
«Авнюгская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
старший методист школы

Меннише
«30» августа 2019 г

Утверждаю:
директор школы
Стефанов
«30» августа 2019 г

The stamp is circular with a purple border. The text inside the stamp reads: "Муниципальное бюджетное образовательное учреждение муниципального образования «Верхнетоемский муниципальный район» «Авнюгская средняя общеобразовательная школа»

Программа дополнительного образования детей секция «Подвижные игры»

Составитель:
учитель физической культуры
1 квалификационной категории
Гневашева Ольга Николаевна

п.Авнюгский

2019-2020 уч.год

Пояснительная записка

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Программа курса «Подвижные игры» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- примерной программе внеурочной деятельности начального общего образования;
- планируемых результатов начального общего образования,
- УМК «Школа России».

«Подвижные игры» - курс для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – сохранение и укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи курса:

1. Освоение техники игры в мини-баскетбол, различных подвижных игр с мячом,
2. Повысить уровень двигательной активности;
3. Вызвать интерес к занятиям подвижными и спортивными играми, позволить детям ощутить красоту и радость движений.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях
5. Способствовать физическому, психическому развитию детей;
6. Развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;

Дополнительная образовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. В начальной школе у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игр с мячом и в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Содержание программы.

Количество занятий в неделю –1 час ;

Количество занятий в год- 34 часа.

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению игры с мячом.

Возраст обучающихся в группе дополнительного образования: 9-10 лет

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для младших школьников направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематический план

Упражнения и игры с ведением и передачей мяча

Ведения мяча

1. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед
2. Ведение мяча на месте и в движении..
3. Ведение мяча 2 руками попеременно.
4. Ведение мяча на разной высоте
5. Ведение мяча с последующей передачей.

Передача мяча

1. Передача мяча одной и двумя руками в парах
2. Передача мяча одной и двумя руками от груди в стенку и ловля его.
3. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами (без отскока и с отскоком от пола)
4. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами (без отскока и с отскоком от пола)

Игры «10 передач», «Мяч водящему», «Мяч капитану», «Передал – садись!», « У медведя во бору», «Пионербол», « Вышибалы», «Охотники и утки», Пуля, мина, бомба»

Упражнения и игры с ведением мяча

- 1 Ведение мяча с изменением, направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
- 2 Ведение мяча с изменением, направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча
- 3 Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка прыжком и передача.
4. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка шагом и передач.

Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».

Упражнения и игры с бросками мяча, игры у упражнения на развитие ловкости.

1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)

2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

3. Вырывание и выбивание мяча

Игры «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игры «бросание мяча в парах», «Метко» в корзину»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ, ЭСТАФЕТЫ: 18 часов

Примерные игры.

1. (2) Эстафета. Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоек на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

3. (4) Передал – садись! Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

5 (6). Быстрая передача. Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

7 (8). Бросай – беги. Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

9 (10). Мяч среднему. Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

11 – 14 Пионербол

15 – 18 Мини-баскетбол

ТЕОРИЯ - 2 ЧАСА

1. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Жесты судьи.
2. . Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	2	
1.1	Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Жесты судьи.	1	1	
1.2	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Упражнения с мячом	11	4	11
2.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	3	1	3
2.2	Передача мяча на месте и в движении.	2	1	2
2.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	3	1	3
2.4	Ловля мяча, передача	3	1	3
3.	Подвижные игры с мячом	10	1	10
4.	Эстафеты с мячом	8	1	8
5.	Контрольные игры и соревнования.	3		3
	Всего	34	8	34

Требования к уровню подготовки воспитанников.

У детей 9 – 10 лет, при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей младшего школьного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами. Ребенок младшего школьного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры.

Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. Дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. Важнейшим требованием к уровню подготовки школьников является принцип отбора содержания для начального обучения приемам игры, детей. Выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

- выполнение контрольных тестов (передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину);
- организация и проведение изученных подвижных игр;
- участие в соревнованиях, играх.