

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Трубчевская гимназия имени М.Т. Калашникова

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

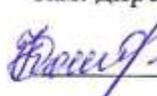
РАССМОТРЕНО

на заседании МС гимназии

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 С.М. Кондратьюкина

30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 112 от 30.08.2023 г.



**Рабочая общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет (1 – 4 классы)

Срок реализации: 1 год

г. Трубчевск

Пояснительная записка

Программа курса «Спортивные игры» рассчитана на один год из расчёта 1 час в неделю. Данный курс охватывает период обучения в 1-4 классе. Общее количество часов составляет 36 часов.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная спортивная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Актуальность программы обусловлена тем, что сейчас как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Целью реализации программы дополнительного образования «Спортивные игры» является создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности

Основными задачами курса являются:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;
- формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Продолжительность занятий строится из расчёта 36 недель (1 час в неделю). На изучение данной программы отводится 1 час в неделю. Занятия проводятся по 1 часу в неделю с периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Таким образом, программа реализуется в течение одного учебного года в объёме 36 часов.

По ходу занятий с учащимися проводятся подвижных игр, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные соревнования и т. д.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Спортивные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из выбранного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения игры «Пионербол», основы правил соревнований по пионерболу, спортивную терминологию;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические приемы игры;
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Виды и формы контроля

Текущий контроль и оценка результатов освоения программы дополнительного образования зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: повседневное систематическое наблюдение, участие в товарищеских встречах и соревнованиях,

контрольные тестирования, матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнования школьного и городского масштабов; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. проводится по итогам каждой темы, **промежуточный контроль** проводится с целью проверки качества знаний.

Промежуточная аттестация, как итоговый контроль достигнутых результатов, проводится в форме зачёта. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ.

Тематическое планирование

№ п./п.	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол.	2	2		
2	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	3		3	
3	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	4		4	
4	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом.	4		4	
5	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Приём мяча после подачи.	5		5	
6	Действия игрока после приема мяча. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	3		3	
7	Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	2		2	
8	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Чередование перемещений. Развитие координации.	1		1	
9	Приём подачи, передача к сетке.	1		1	

	Игра по упрощенным правилам.				
10	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	1		1	Зачёт
11	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2		2	
12	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	3		3	
13	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	1		1	
14	Приём подачи, передача мяча к сетке. Взаимодействие игроков.	1		1	Зачёт
15	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1		1	
16	Промежуточная аттестация. Учебно-тренировочная игра.	2		2	Зачёт
ИТОГО		<u>36</u> <u>часов</u>	<u>2 часа</u> (6 %)	<u>34 часа</u> (94%)	

Содержание программы

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол - 2 часа.

ТБ при проведении подвижных игр. Возникновение подвижных игр. Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде. Основы строения и функций организма. Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи. Разметка площадки для игры в пионербол. Стойка игрока.

Раздел 2. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища – 3 часа.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Раздел 3. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках – 4 часа.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота. Упр. для укрепления пальцев и кистей рук. Прыжок в длину с места (тест). Игра «Перестрелка».

Раздел 4. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом – 4 часа.

Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Игра «Вызов номеров».

Раздел 5. Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Приём мяча после подачи – 5 часов

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Раздел 6. Действия игрока после приема мяча. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками – 3 часа.

Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Раздел 7. Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места – 2 часа.

Школа мяча: бросить мяч прямо вниз и поймать; бросить мяч в том же направлении и поймать прямо от стены не давая упасть ему на пол; бросить мяч косо вниз и вперед по направлению к стене и, после того как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит от него, поймать; бросить мяч прямо вверх и поймать.

Раздел 8. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Чередование перемещений. Развитие координации – 1 час.

Перемещение по площадке. Переход. Челночный бег 3x10 (тест). Обучение броску после 2х – 3х шагов. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития силы.

Раздел 9. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам – 1 час.

Обучение приёму мяча после подачи. Закрепление подачи мяча. Упражнения для развития силовых качеств. Пионербол по упрощенным правилам. Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Упражнения на развитие выносливости. Игра «Попробуй унеси».

Раздел 10. Игра по упрощенным правилам с заданиями – 1 час.

По сигналу бег на 5, 10 из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Раздел 11. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей – 2 часа.

Обучение нападающему броску с места. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Развитие выносливости. Учебная игра с заданием.

Раздел 12. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места – 3 часа.

Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. Игра «Два мяча».

Раздел 13. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель – 1 час.

Закрепление передача через сетку в прыжке или нападающего броска с места. Контроль выполнения подачи мяча. Игра «Мяч капитану».

Раздел 14. Приём подачи, передача мяча к сетке. Взаимодействие игроков – 1 час.

Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Контроль нападающего броска. Развитие силовых способностей.

Раздел 15. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости – 1 час.

Обучение нападающему броску через сетку после двух шагов в прыжке. Упражнения с метанием мяча в цель. Игра «Подвижная мишень».

Раздел 16. Промежуточная аттестация в рамках учебно-тренировочной игры – 2 часа.

Контрольное тестирование технических приемов (нападающий бросок)

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количе ство часов	Дата		Примечани е
			по плану	по факту	
1.	<i>Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.</i>	1			
2.	<i>Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.</i>	1			
3.	<i>Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.</i>	1			
4.	<i>Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.</i>	1			
5.	<i>Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.</i>	1			
6.	<i>Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».</i>	1			

7.	<i>Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.</i>	1			
8.	<i>Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.</i>	1			
9.	<i>Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.</i>	1			
10.	<i>Подача мяча. Приём мяча после подачи</i>	1			
11.	<i>Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.</i>	1			
12.	<i>Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.</i>	1			
13.	<i>Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.</i>	1			
14.	<i>Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП</i>	1			
15.	<i>Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.</i>	1			
16.	<i>Передача мяча через сетку с места.</i>	1			
17.	<i>Закрепление стойки игрока на месте и в движении.</i>	1			
18.	<i>Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.</i>	1			
19.	<i>Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.</i>	1			
20.	<i>Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.</i>	1			
21.	<i>Игра по упрощённым правилам с заданиями.</i>	1			
22.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>	1			
23.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.</i>	1			
24.	<i>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.</i>	1			
25.	<i>Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1			

26.	<i>Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.</i>	1			
27.	<i>Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.</i>	1			
28.	<i>Обучение блокированию.</i>	1			
29.	<i>Блокирование нападающего броска.</i>	1			
30.	<i>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.</i>	1			
31.	<i>Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.</i>	1			
32.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>	1			
33.	<i>Закрепление подачи мяча. ОФП.</i>	1			
34.	<i>Зачёт в рамках промежуточной аттестации</i>	1			
35.	<i>Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.</i>	1			
36.	<i>Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой</i>	1			
ИТОГО		36 часов			

Методическое обеспечение программы

Печатные пособия:

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.

6. Смирнова Л. А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт, 2005. — 112с.
9. Фурманов А. Г. Играй в мини-волейбол. — М.: Советский спорт, 1989.
10. Школа мяча по П.Ф Лесгафту.

Цифровые ресурсы:

1. Сайты:

www.uchkopilka.ru

Оригинал публикации: <http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/tekhnologii-metodiki-formy-raboty/item/4384-shkola-myacha-po-p-f-lesgaftu-dlya-mladshikh-shkolnikov-20140820>

2. Электронные образовательные ресурсы.

Оборудование:

1. спортивный зал;
2. набивные и теннисные мячи, волейбольные мячи;
3. гимнастические скамейки, маты, гимнастические палки и скакалки, гантели, барьеры, обручи, секундомеры, рулетки, канаты.