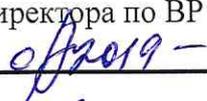


Рассмотрено на заседании Методического Совета ГАОУ ТО «ГРК» Протокол № _____ от «_» _____ 20__ г.	Согласовано Зам. директора по ВР  «20» августа 2019 г.	Утверждаю Директор гимназии  «28» августа 2019 г.
--	--	---



Государственное автономное общеобразовательное
 учреждение Тюменской области «Гимназия российской
 культуры»

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Класс: 1-4

Срок реализации: 4 года

Уровень программы: базовый

Составитель: Довжук В. А.

2019/2020 учебный год

Тюмень

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	5
Условия реализации программы.....	5
Ожидаемые результаты программы.....	6
Примерный учебно-тематический план и содержание курса по годам обучения.....	6
Методическое обеспечение программы.....	12
Материально-техническое обеспечение программы.....	12
Список литературы.....	14

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р);
 - «Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006г. № 06-1844);
 - Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмом Министерства образования и науки РФ от 1 апреля 2014 г. № 089-613 «О направлении методических рекомендаций»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

При составлении программы были использованы следующие учебно-методические пособия: «Спортивные и подвижные игры». Г. А. Фурманов. «Играй в мини-волейбол», «Баскетбол».

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом.

Отличительными особенностями являются:

1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и её компонентах, о её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Технические приёмы, тактические действия и собственно спортивные игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; уникальные возможности не только для физического, но и психолого-нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа последовательно решает следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- воспитание высоких нравственных качеств,
- развитие основных физических качеств.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, гандбола и футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно

заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.

Цели и задачи курса

Цели обучения:

- ✓ Профилактика и укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей возникновения и развития спортивных игр;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о тактических приемах, применяемых в спортивных играх.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- формировать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа носит спортивно-физкультурную направленность и рассчитана на учащихся 1-4 классов.

С точки зрения формы организации занятий программа предусматривает теоретические занятия и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Количество часов в год 68 ч. Программа рассчитана на 4 года обучения.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 - 4 год обучения – от 15-20 человек

При составлении программы учитывалась физические данные учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса.

Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по четырем годам обучения

Предполагаемые результаты реализации программы в первом классе.

Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к природе.

Предполагаемые результаты реализации программы во втором классе.

Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к природе, к физкультуре и спорту.

Предполагаемые результаты реализации программы в третьем классе.

Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта самообслуживания.

Предполагаемые результаты реализации программы в четвертом классе.

Приобретение школьниками опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

К концу обучения в кружке «Спортивные игры» учащиеся получают возможность:

Примерный учебно-тематический план и содержание курса по годам обучения

ПЕРВЫЙ КЛАСС

Учебно-тематический план

№п/п	Спортивные игры	Количество часов			
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.
1	Баскетбол	34	8	10	16
2	Волейбол	33	8	10	15

	ИТОГО	67	16	20	31
--	-------	----	----	----	----

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

БАСКЕТБОЛ

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

ВОЛЕЙБОЛ

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

ВТОРОЙ КЛАСС

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

ТРЕТИЙ КЛАСС

Учебно-тематический план

№п/п	Спортивные игры	Количество часов			
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.
1	Баскетбол	34	8	10	16
2	Волейбол	34	8	10	16
	ИТОГО	68	16	20	32

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

БАСКЕТБОЛ

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя

руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

ВОЛЕЙБОЛ

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

ЧЕТВЁРТЫЙ КЛАСС

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов			
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.
1	Баскетбол	34	8	10	16
2	Волейбол	34	8	10	16
	ИТОГО	68	16	20	32

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

БАСКЕТБОЛ

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная

работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

ВОЛЕЙБОЛ

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Формы контроля: контрольные игры и соревнования, сдача нормативов, врачебный контроль, самоконтроль.

Контроль осуществляется в начале и в конце года.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст				Девочки		
		Мальчики					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой,	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18

девочки-на низкой)							
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

Методическое обеспечение образовательной программы

1. Методы обучения

- *Практические:*

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

- *Методы наглядного восприятия:*

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

3. Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

4. Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение программы

1. Гимнастические скамейки;
2. Гимнастическая стенка;
3. Мячи;
4. Гантели;
5. Эластичные эспандеры;

Список используемой литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
3. Зверев С.М., «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 г.
4. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 г;
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В., «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;
6. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;