

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

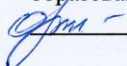
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

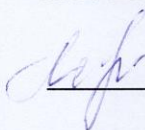
«Рассмотрено»

Методист по
дополнительному
образованию

 /Одаренко Л..В./

«Согласовано»

Заместитель директора
ГБОУ Школа № 1288

 /Лебедева С.Е../

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Название: «Игры с мячом».

Уровень: ознакомительный.

Срок реализации: 1 учебный год.

Количество часов обучения: 114.

Возраст учащихся: 6-10 лет.

Программу составил (а)
педагог дополнительного образования
Н.В.Пыльнь

город Москва
2016 год

Аннотация.

Актуальность программы связана с необходимостью развития спортивного потенциала и физического развития обучающихся.

Правовой базой для составления программы являются:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-РФ.
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. N 761 <http://президент.рф/acts/15530>.
3. ФГОС начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.
4. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013 — 2020 годы,» <http://pedsovet.su/publ/13-1-0-2861>.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
6. Письмо Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Фундаментальное ядро содержания образования. /Текст/ под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова.
8. Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования у УДОД СанПин 2.4.4.1251-03» (постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27).
9. Устав учреждения.

Цель - активизация процессов психофизиологической адаптации школьников к современному миру.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.

Форма занятий - очная, групповая.

Режим работы - 3 раза в неделю, 1 час.

Результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа и причинно-следственных связей;
- определение общей цели и пути ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

Тематическое планирование.

№	Тема.	Кол-во часов
1	Основы техники безопасности. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	15
2	Соревнования. Игры. Эстафеты.	41
3	БАСКЕТБОЛ. Правила игры. Техника передвижения.	15
4	ПИОНЕРБОЛ. Правила игры.	20
5	ФУТБОЛ. Правила игры	18
6	Эстафеты. Подведение итогов.	5
Итого		114

Способы оценки результатов.

1. Соревнования.
2. Эстафеты.

Содержание программы.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактики видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о

правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Подвижные игры.

«Третий лишний», «Светофор», «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Вышибало», «Альпинисты», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лоб-нос», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

5. Спортивные игры.

Баскетбол. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Пионербол. Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Подача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Футбол. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад,

откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Список литературы.

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
2. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
4. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. М., 2002.
5. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М., «Просвещение», 1986.
6. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972.
7. Качашкин В.Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978.
8. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М., 1976.
9. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Кемерово, 2001.
10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2000.