


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: «Спортивные игры с мячом».

Уровень: ознакомительный

Срок реализации: 1 учебный год.

Количество часов обучения: 76 часов.

Возраст учащихся: 1-4 класс.

Программу составила:
Потаралова О.Э.

город Москва
2016 год

Пояснительная записка

Общая характеристика дополнительного учебного курса

Цель - развития школьного дополнительного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Форма занятий: групповая

Режим работы 2 раза в неделю по 2 часа

Результаты освоения учебного предмета

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника. Самоконтроль. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
Основы теории и методики воспитания физических качеств процессы адаптации.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.
Режим дня и его основное содержание. История развития волейбола, баскетбола, футбола
Легкая атлетика. Г Т О - цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. История возрождения ГТО. «ГТО в России».

Тематическое планирование

№	Тема курса (кол-во тем 3-7)	Кол-во часов		
		Теор.	Практ.	Всего
1.	Общая физическая подготовка	2	14	16
2.	Баскетбол	2	12	14
3.	Футбол	2	14	16
4.	Волейбол	2	10	12
5.	Подвижные игры с мячом	2	18	20
6.				
7.				
	Итого по курсу			Всегда кратно 78 часов

Содержание программы

Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика:

Бег 30м, 60 м. Бег 1000, 1500, 2000м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность одной рукой. Упражнения с набивными мячами.

Силовая подготовка:

Сгибание и разгибание туловища. Наклон вперед из положения стоя и сидя. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа Полоса препятствий.

Спортивные игры:

Футбол

Баскетбол.

Техника. Тактика. Техническая и тактическая подготовка. Основные положения.

Правила игры

Подвижные игры с мячом. Игра «Вышибалы», «Гонка мячей», «Догони мяч»

Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена.

Вводный инструктаж. Игровые элементы. Медленный бег по сигналу.

Работа в двойках, тройках. Упражнения на координацию движений.

Бег с изменением направления. Бег с предметами.

Игра " Кто быстрее" Игра «По местам» Игра «Слушай сигнал»

ОР упражнения с предметами.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 дополнительного образования по физической культуре 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;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

1. мячи баскетбольные,
2. мячи футбольные,
3. мячи игровые,
4. мячи набивные,
6. конусы,
7. гимнастические палки,
8. скакалки.

Список литературы :

Легкая атлетика

1. Жилкин А. И., Кузьмин, Сидорчук Е. В. Легкая атлетика: Учебное пособие. - М., 2003.
2. Лысова И. А., Блохин В. В. Тесты по легкой атлетике. - М., МосГУ, 2005.
3. Бег, прыжки, метания. В. Кузнецов, М., 2004 г., Издательство «Физкультура и спорт».
4. Лёгкая атлетика в школе. Е. П. Терезников., М., 2004 г., Издательство «Физкультура и спорт».

Волейбол

1. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2001.
2. Лысова И. А., Коротаева Е. Ю., Бубнова Ю. В. Тесты по волейболу. - М., МосГУ, 2005.

Баскетбол

1. Официальные правила баскетбола с дополнениями и изменениями. - М., 2003.
2. Лаптев А. В., Лысова И. А. Тесты по баскетболу. - М., МосГУ, 2005.

ОФП и подвижные игры

1. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Е. В. Конева. Ростов н/Д. 2004. Издательство «Феникс».
3. 500 игр и эстафет. В. В. Кузин, С. А. Полиевский. М., 2003, Издательство «Физкультура и спорт».
4. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. М. Н. Жуков. М., 2004. Издательский центр «Академия».
5. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. И. А. Гуревич. МН., 1980, Издательство «Высшая школа».

Литература для учащихся

1. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно - методическое пособие / авт.- сост. П. А. Киселев, С. Б. Киселева.- М.: Издательство «Глобус», 2010.-344с.
2. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Кузнецов, Г. А. Колодницкий Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.-200с.
4. Костикова Л. В. Баскетбол.- М.: Физкультура и спорт, 2002-176., ил. (Азбука спорта)
5. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2001.
6. Официальные правила баскетбола с дополнениями и изменениями. - М., 2003.
7. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи. А. А. Власов 2001г.