

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Программа рассчитана для обучающихся 3-4 классов на один учебный год, 1 час в неделю.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач, которые направлены на воспитание личности младшего школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа « спортивные игры» включает в себя подвижные игры, пионербол, элементы баскетбола, ОФП.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Актуальность и перспективность курса

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического

воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Количество учебных часов

Учебный план МОАУ СОШ № 1 на занятие внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению по спортивным играм в 3 классах отводит 1 учебный час в неделю.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	1 раз в неделю	1 час	33 часа

Цели изучения предмета и задачи программы

Цель внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» – развивать физические качества учащихся 3 классов и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Планируемые результаты

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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

Регулятивные

- 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;

Коммуникативные

- 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;

Познавательные

- 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:

- определять:
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- правила оказания первой помощи;

- выполнять правильно изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
 - разновидности бега, игровые задания для бега;
 - разновидности прыжков, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;

 - выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
 - оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
 - добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
 - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

3 класс

- На первом уровне обучения, обучающиеся должны знать;

Историю и основные этапы развития спортивных игр; содержание раздела «Спортивные игры» в школьной программе физического воспитания.

- На втором уровне обучения, обучающиеся должны уметь применять

Сочетание приемов техники, подвижные игры с элементами баскетбола. Выполнять основные технические и тактические приемы игры: ловлю и передачу мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении в кольцо.

- На третьем уровне обучения, обучающиеся должны уметь вести двухстороннюю игру с соблюдением упрощенных правил; участвовать в соревнованиях по упрощенным правилам 3х3.

Оборудование: мячи баскетбольные, скакалки, гантели, скамейки, обручи, кольца баскетбольные, мелкое оборудование.

Виды деятельности: подвижные игры, игровая деятельность, соревнования, эстафеты, общая физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка.

Для овладения приемами техники и тактики игры используются следующие **методы:** целостный, расчлененный, игровой и соревновательный.

Основным **средством** являются физические упражнения.

Основной **формой** проведения факультатива являются учебно-тренировочные занятия.

Учебный план:

Наименование разделов и тем	Теоретические часы	практические
Раздел 1. Основные понятия об игре баскетбол, стритбол	2	
Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола, стритбола	1	
Тема 1.2. основы физической и специальной подготовки. Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий	1	
Раздел 2. Специальная подготовка: Обучение технике баскетбола	20	
Тема 2.1. Стойка и передвижения, остановки, повороты		10
Тема 2.2. Ведение мяча на месте без зрительного контроля		2
Тема 2.3. Ведение мяча в движении		2
Тема 2.4. Ловля и передача мяча		3
Тема 2.5. Броски мяча в кольцо с места		3
Тема 2.6. Броски мяча в кольцо в движении.		3
Раздел 3. Общая физическая подготовка	1	12
Тема 3.1. Подвижные игры.	4	
Тема 3.2. Развитие физических качеств	4	
Тема 3.3. Тестирование	1	
Раздел 4. Правила соревнований по баскетболу, стритболу.	2	
Тема 4.1. Подготовка и участие в соревнованиях		
итого	33	

Содержание программы

Раздел 1. Основные понятия об игре баскетбол (2 часа)

Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.)

Происхождение игры баскетбол. Перспектива развития баскетбола

Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. Ознакомление с терминологией спортивной игры баскетбол.

Тема 1.2. основы физической и специальной подготовки. Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий

Понятие «физическая подготовка», «специальная подготовка» и их различие.

Понятие « физическая нагрузка» и способы ее измерения.

Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Правила техники безопасности во время занятий баскетболом.

Раздел 2. Специальная подготовка

Тема 2.1. Стойка и передвижения, остановки, повороты

Упражнения без мяча:

основная стойка, передвижения в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, с изменением скорости и направления движения, прыжок вверх толчком одной, приземление на другую ногу; остановка в движении по звуковому сигналу. Остановка прыжком.

Тема 2.2. Ведение мяча на месте

Ведение мяча на месте различного вида (высокое, низкое)

Ведение мяча сидя на скамье.

Тема 2.3. Ведение мяча в движении

Ведение мяча на месте правой и левой рукой в сочетании с развитием координационных способностей

Ведение мяча в движении: (по прямой, по кругу, змейкой)

Ведение мяча без контроля зрением, ловля и передача с отскоком от пола при параллельном и встречном движении

Тема 2.4. Ловля и передача мяча

Упражнения с мячом: жонглирование мячом, ловля и передача мяча (набивного).

Обучение передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении в сочетании с развитием быстроты.

Передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с развитием координационных способностей.

Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

Ловля и передача мяча со сменой места после передачи в сочетании с развитием координационных способностей.

Передачи и ловля мяча в движении со сменой мест занятий.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ловля высоко летящего мяча, ведение без зрительного контроля с изменением направления.

Вырывание и выбивание мяча в сочетании с совершенствованием передачи

мяча в движении. Двухсторонняя игра по правилам баскетбола.

Тема 2.5. Броски мяча в кольцо с места

Бросок мяча с места партнеру.

Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок по кольцу со штрафной линии.

Тема 2.6. Броски мяча в кольцо в движении

Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места с развитием скоростно-силовых качеств.

Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.

Бросок мяча после ведения с развитием быстроты.

Бросок мяча двумя руками от головы на месте со средней дистанции с развитием быстроты. Правила соревнований по мини-баскетболу.

Бросок мяча одной рукой от плеча сверху после ведения (проход-бросок) в сочетании с обманными действиями. Правила соревнований по баскетболу.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1. Подвижные игры (15 часов)

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День ночь», «салки с мячом», «пятнашки», «мяч соседу», «круговая охота (с ведением мяча)», «защита стойки», «салки спиной к щиту», «рывок за мячом», «мяч капитану», игровые эстафеты и др.

Тема 3.2. Развитие физических качеств

Упражнения на развитие быстроты движений:

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания; бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте.

Упражнения на развития выносливости:

бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений; двухсторонняя игра в соревновательном темпе.

повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в мини- баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Упражнения на развитие силы:

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360); прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения.

Упражнения для развития ловкости:

акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры. акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Тема 3.3. Тестирование

Раздел 4. Правила соревнований по мини-баскетболу

Тема 4.1. Подготовка и участие в соревнованиях

Игра состоит из 2-х периодов, каждый из которых делится на 2 тайма. Между периодами дается 5- минутный перерыв, между таймами перерыв 2 минуты. В каждом тайме учитель может брать 1 перерыв.

Игра для старшей группы состоит из 4-х периодов, каждый из которых делится на 4 тайма. Между периодами дается 5- минутный перерыв, между таймами перерыв 2 минуты.

Игроки, преодолевая сопротивление соперников и передавая мяч руками, стремятся забросить его в корзину за время, определенное правилами игры. Выигрывает та команда, у которой к концу игры окажется больше очков. Очки (2) даются за каждое попадание мяча в корзину соперника.

Поурочное планирование

№	Содержание занятий	По плану	По факту
	Баскетбол. Подвижные игры.		
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности. Знакомство с игрой в «Стритбол». Ловля и передача мяча в парах на месте.	14.09	
2	Ловля и передача мяча в парах на месте. Совершенствование.	21.09	
3	Ловля и передача мяча в парах.	28.09	
4	Ловля и передача мяча в парах. Совершенствование.	5.10	
5	Ведение мяча на месте левой, правой рукой.	12.10	
6	Ведение мяча на месте левой, правой рукой. Совершенствование.	19.10	
7	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование.	26.10	
8	Ведение мяча в парах с броском о стену. Обучение.	9.11	
9	Ведение мяча с ускорением. Обучение.	16.11	
10	Круговая тренировка с выполнением ведения бросков о стену и развитием физических качеств.	23.11	
11	Стойка и передвижения, остановки, повороты. Обучение остановки прыжком.	30.11	
12	Стойка и передвижения, остановки, повороты. Обучение остановке шагом.	7.12	
13	Повороты на одной ноге. Совершенствование	14.12	
14	Совершенствование остановки шагом.	21.12	
15	Повороты на одной ноге. Совершенствование.	28.12	
16	Работа по станциям. Развитие физических качеств. Подвижные игры.	11.01	
17	Ловля и передача мяча партнеру. Работа двумя мячами. Развитие ловкости.	18.01	
18	Броски мяча в кольцо с места. Обучение.	25.01	
19	Броски мяча в кольцо с места. Совершенствование.	1.02	
20	Броски мяча в кольцо с ведением после остановки прыжком. Обучение.	8.02	
21	Броски мяча в кольцо с ведением после остановки шагом. Обучение.	15.02	
22	Броски мяча в кольцо с ведением после остановки прыжком. Совершенствование.	22.02	
23	Броски мяча в кольцо с ведением после остановки шагом. Совершенствование.	1.03	
24	Круговая тренировка. Развитие выносливости. Подвижная игра «Перестрелка».	15.03	
25	Эстафеты с ведением мяча.	22.03	

26	Эстафеты с применением изученных элементов.	5.04	
27	Работа в парах ,совершенствование ведение в движении.	12.04	
28	Работа в парах с набивными мячами. Развитие силы. Игра Футбол.	19.04	
29	Учебная игра 3х3.Соблюдение правил игры. Игра по упрощенным правилам.	26.04	
30	Учебная игра 3х3. Обучение.	10.05	
31	Игра в защите. Действие игроков в защите.	17.05	
32	Игра в нападении. Взаимодействие игроков.	24.05	
33	Резервный час	31.05	

Литература

1. Баскетбол. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов - М.: Физкультура и спорт, 1976.-48с.
2. Башкин С.Г. Уроки по баскетбол - М.: Физкультура и спорт, 1966.-184с.
3. Белов С.А. секреты баскетбола - М.: Физкультура и спорт, 1982.-72с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Пламя,1986.-127с Буден Джон Р. Современный баскетбол - М.: Физкультура и спорт, 1987.-254с.
5. Генкин З.А., Яхонтов Е.Р. Баскетбол: Справочник - М.: Физкультура и спорт, 1983.-224с.
6. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие - М.: Физкультура и спорт, 1996.-175с.
- 7.Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста - М.: Физкультура и спорт, 1982.-224с.
8. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1982.-224с.
9. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе - М.: Физкультура и спорт, 1983.-128с.
- 10.Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу - М.: Высшая школа, 1992.-108с.