

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена на заседании педсовета
« 31 » 08 2020 г.
Протокол № 19
от « 31 » 08 2020 г.



ООШ № 9
Н.Е. Прошкина
09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С
ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА»**

Направленность: физкультурно-спортивное
Уровень - базовый
Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Аввакумов Валерий Анатольевич
тренер

с. Рудянское
2020 год

Дополнительная образовательная программа «Подвижные игры с элементами баскетбола» составлена в целях реализации Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения в начальном звене.

Программа разработана на основе комплексной программы по физической культуре (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2010 г.), программы детско-юношеских спортивных школ по баскетболу и является адаптированной.

В соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК -1494/19 имеет 2 направления:

1. **Спортивное** – характеризуется углубленным освоением учащимися техники и тактики баскетбола.

2. **Оздоровительное** – ориентируется на укрепление здоровья, углубленное развитие физических качеств и способностей, воспитание привычки к самостоятельным занятиям, организации индивидуального двигательного режима.

Цель: Формирование физической культуры и устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

- укреплять здоровье детей, содействовать гармоническому физическому развитию;
- формировать представления об основных игровых видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
- развивать физические способности.

Подвижные игры в младшем школьном возрасте являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребёнка, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В программу подвижных игр первого года обучения заложены не только основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), но и элементарные

игровые умения- элементы баскетбола (ловля и передача мяча, броски мяча, ведение мяча) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивной игрой баскетбол.

Ожидаемые результаты обучения

В свете новых стандартов обучения результаты освоения содержания программы должны формироваться на нескольких уровнях – **личностном, метапредметном, предметном**

Личностными результатами обучения являются:

- владение навыками специальных физических упражнений, технических действий и применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;
- готовность к выбору жизненного пути в соответствии с собственными интересами;
- умение обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

Метапредметными результатами обучения являются:

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из различных видов спорта (баскетбол, легкая атлетика, гимнастика, и др.);
- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Предметными результатами обучения являются:

- знания в области физической культуры и спорта;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности составлять из них комплексы для самостоятельных занятий;
- регулировать самостоятельно физическую нагрузку, следить за своим самочувствием;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В результате обучения ребята должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ребенок.

Характеристика программы

Вид: Модифицированная - Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М., «Просвещение», 2010.

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Тип: Дополнительная.

Классификация: Общеразвивающая.

По возрасту: Одновозрастная.

По масштабу действия: Учрежденческая. *По срокам реализации:* 1 год.

Организационно-педагогические основы обучения

Основой для написания этой части являются «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования. СанПин 2.4.4.1251-03», утвержденные 01.04.2003г.

- состав обучающихся – 15 человек
- возраст детей – 9-11 лет;
- условия набора - по желанию детей.
- режим занятий – первый год обучения 6 часов в неделю (по два часа);

<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Кол-во недель в уч. году</i>	<i>Всего часов в год</i>
1 часа	34 недель	34 часа в год

Из них 4 часа теории и 30 часов практических занятий.

- форма проведения занятий – теоретические и практические занятия, подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты, соревнования, контрольные занятия.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате освоения программного материала к концу года обучающиеся должны:

- знать:
 - правила техники безопасности во время проведения подвижных игр;
 - основы техники элементов баскетбола;
 - основные физические качества и общие правила их тестирования;
 - основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушения осанки.
- уметь:
 - владеть мячом;
 - играть в подвижные игры, в одну из игр, комплексно воздействующую на организм ребенка;
 - организовать и проводить подвижную игру;
 - показывать результаты основных физических качеств не ниже среднего уровня по данному возрасту;
 - соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы.
- показывать результаты основных физических способностей не ниже среднего уровня по данному возрасту;

Способы проверки: итоговая аттестация в конце учебного года (апрель, май)
в виде тестов по физической подготовленности

1. Учебно-тематический план

Темы	Спорт. направл.	Оздо- ровит. напр.
Вводное занятие	1	
1. Основы знаний:	3	
-техника, тактика спортивных и подвижных игр,		2
-правила игр и соревнований по баскетболу.		1
2. Общая физическая Подготовка	10	
3. Основы техники и тактики спортивных игр	15	
-Баскетбол. Отличие спортивных игр от подвижных (на одном из занятий). Элементы баскетбола.	5	
-Игры на закрепление и совершенствование элементов баскетбола	5	
-Игры на комплексное развитие координационных способностей	5	
5. Подвижные игры - Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	5	
Итого: 34	30	4

Содержание

1. Вводное занятие 1 ч.

Теория: Техника безопасного поведения на спортивных занятиях в зале и школьной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся. Правила пожарной безопасности. Влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность школьника. ПДД.

2. Основные знания 3 часа. Техника, тактика спортивных и подвижных игр, правила игр и соревнований по баскетболу.

3 Общая физическая подготовка 10 часов

4. Основы техники и тактики спортивных игр 15 ч. Практика: Разучивание и совершенствование игр: «Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис», «Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек на мосту».

5. Подвижные игры 5 ч.

Практика: на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Разучивание и совершенствование игр: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом».

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьной площадке. Условиями построения занятий по подвижным играм являются:

- Чёткая организация
- Разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений руководителя
- Обеспечение преемственности при освоении новых упражнений.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, игры, эстафеты, итоговый контроль.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: игровой и соревновательный, фронтальный, групповой, индивидуальный.

Для эффективной реализации данного курса применяются спортивное оборудование и разнообразный инвентарь:

гимнастические стенки,

- скамейки,
- гимнастические маты,
- скакалки,
- мячи набивные, мячи резиновые разной величины, мячи баскетбольные, волейбольные,

- гимнастические палки,
- щиты тренировочные с кольцами, кегли, кубики, обручи.

Здоровьесбережение

Большое внимание во время занятий уделяется **здоровьесберегающим** технологиям:

- гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм организации учебно-воспитательного процесса: режим занятий, влажная уборка, освещение, температурный режим, проветривание;
- беседы по укреплению здоровья;
- оптимизация учебной нагрузки с учётом возрастных и физиологических особенностей детей;
- ознакомление с инструкциями по технике безопасности во время занятий;
- проведение бесед с учётом сезонных изменений.

Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель, задачи	Формы	Содержания	Критерии, показатели
Входящий – сентябрь, октябрь	Определить уровень физической подготовленности обучающегося.	Внеклассное занятие. Практическая часть: контрольные упражнения (тесты)	Прыжки в длину с места, Челночный бег, 3*10м, сек.	«низкий» - м.* 110, д.*100 -5-6 б.* «средний» - м. 125, д. 125-7-8 б. «высокий» - м. 165, д. 155-9-10 б.
Итоговый – апрель, май	Выявить уровень ЗУН по правилам подвижных игр (умение организовать и провести игру). Определить уровень физической подготовленности.	Самостоятельная организация и проведение игр). Сдача нормативов.	Теория: Проведение подвижной игры. Ребята по желанию проводят игру (выбирают игру самостоятельно), анализ игры. Практика: сдача нормативов: Бег 1000 м. мин/сек. Челночный бег, 3*10м, сек.	- знание правил, - умение объяснять правила, - умение контролировать процесс игры, - умение анализировать. <i>10-ти бальная система:</i> «низкий» - м. 8,31, д. 8,51 5-6 б. «средний» - м. 8, 30, д. 8,50 7-8 б. «высокий» - м. 5,36, д. 5,50 9-10 б. «низкий» - м. 10,4, д. 11,2 5-6 б. «средний» - м. 10,0 д. 10,7 7-8 б. «высокий» - м. 9,1, д. 9,7 9-10 б.

м* - мальчики

д* - девочки

б* - баллы

Список литературы для педагога

1. Богданов А.Н. Игры и развлечения в группах продленного дня. М., «Просвещение», 1985
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини баскетбол в школе. М., «Просвещение», 1976
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов н/Д.: Феникс 2008.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск «Высшая школа», 1994.
5. Зинин А. Детский баскетбол. Изд-во ФиС, М., 1969.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс. М., «Вако», 2006.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс. М., «Вако», 2006.
8. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М., «Просвещение», 1989
9. Коротков И.М. Подвижные игры детей М., «Советская Россия», 1987
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М., «Просвещение», 2010.
11. От игры к здоровью. Методические рекомендации. Сыктывкар, 1988.
12. Развивающие игры для младших школьников. Пособие для родителей и педагогов. Ярославль, «Академия развития», 1996.
13. Развитие физических способностей детей. Пособие для родителей и педагогов. Ярославль, «Академия развития», 1996.
14. Рочев Ю.Г. «Коми старинные детские игры», Коми книжное издательство, 1988.
15. Раухмауль З. Сто маленьких игр. М., ФиС, 1973.
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.

Список литературы для детей

1. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М., «Просвещение», 1989
2. Коротков И.М. Подвижные игры детей М., «Советская Россия», 1987
3. Раухмауль З. Сто маленьких игр. М., ФиС, 1973
4. Рочев Ю.Г. «Коми старинные детские игры», Коми книжное издательство, 1988
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для детей от 1 года до 14 лет. М., 1994