

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Динской район

МАОУ МО Динской район СОШ №5 имени А.П.Компанишца


РАССМОТРЕНО


СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 от 29.08.2023

Зам.директора по УВР

Руководитель МО

 Маницкая Е.Н.

 Ф.И.О



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 101 от 31.08.2023

Устьянова Л.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**
«Подвижные игры»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Возрастная категория: 6-10 лет

Состав группы до 15 человек

Форма обучения очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на **бюджетной основе**

ID-номер Программы в Навигаторе

Автор составитель:
Симоненко Иван Александрович
педагог дополнительного образования

ст. Пластуновская, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий,	10
включающих формы аттестации:	10
«Подвижные игры»	10
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	17
2.6. Список литературы	21

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Деятельность секции «Подвижные игры» направлена на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия развивают быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость. 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 спортивной направленности дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому, у учащихся, развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Так же программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях. Занятия в секции общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность данной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются вследствие удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой ЗОЖ.

Программа может реализовываться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, воспитания и образования: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися. Образовательная деятельность программы направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; формирование общей культуры учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, и их родителей.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что в секции «Подвижные игры» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия спортивными играми развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Отличительная особенность. Данная программа является модифицированной, составлена на основе рабочих программ по физической культуре В. И. Ляха. Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

Адресат программы: В секцию дополнительного образования «Подвижные игры» принимаются все желающие девочки и мальчики от 6 до 10 лет, по заявлению родителей и имеющие справки о состоянии здоровья, допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места в группе в течение года. Наполняемость группы до 15 человек. Группа с учётом удобного времени для посещения занятий. Площадь помещения соответствует составу групп.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: талантливых, одарённых, мотивированных детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» **ознакомительного уровня.**

Объём программы: 34 часа;

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная

Формы занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий: занятия проводятся - 1 раза в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа секции составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Педагог должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры или гимнастика, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с обучающимся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Правильно спланированный учебный, тренировочный процесс дает возможность сочетать рост в пользу общей физической подготовки и спортивных результатов, достигнутых учащимися за определенное время, с перспективным развитием.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом и развитие их физических качеств, мотивации и повышение уровня физического здоровья.

Задачи:

Предметные:

1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

2. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Личностные:

1. Развивать и совершенствовать свои физические и психомоторные качества учащихся, обеспечивающие высокую дееспособность.

2. Расширить знания в вопросах правил подвижных игр;

Метапредметные:

1. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

2. Активизировать внимание и повысить уровень эмоционального состояния.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

1.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Лапта.	10	4	6	
1.1	О Р У . Правила игры «Лапта». Расстановка. Ловля и передачи мяча.	1	1	-	Проверка физического развития и потенциала учащихся
1.2	ОРУ. Передвижения игрока с мячом и без мяча. Передача мяча для лапты игрокам своей команды. Игра «Лапта»	3	1	2	
1.3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ввод мяча в игру. Дальняя передача.	2	1	1	
1.4	О Р У без предметов на месте. Ловля мяча «свечка». Замах и удар битой по мячу. Игра «Лапта». Контрольные испытания.	4	1	3	
2.	Раздел: Подвижные игры. Пионербол.	15	6	9	
2.1	Техника безопасности на занятиях пионерболом. Стойки игрока. Передачи мяча сверху, снизу.	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала

					учащихся
2.2	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.	2	1	1	
2.3	Передачи мяча в парах, тройках. Подача одной рукой из-за головы. Учебная игра Пионербол.	2	1	1	
2.4	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Правила перехода в игре «Пионербол»	2	1	1	
2.5	ОРУ. Расстановка игроков. Двухсторонняя игра.	1	-	1	
2.6	ОРУ в движении. Разметка.	1	-	1	
2.7	Специальные упражнения. Нарушения в игре. Двусторонняя игра.	1	-	1	
2.8	ОРУ. Взаимодействие игроков команды. Учебная игра.	2	1	1	
2.9	ОРУ. Взаимодействие игроков. Пасы в игре. Контрольные испытания.	2	1	1	соревнования
3.	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.	6	2	4	
3.1	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке.	2	1	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
3.2	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1	1	-	
3.3	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Учебная игра Баскетбол.	1	-	1	
3.4	ОРУ с мячом. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину.	1	-	1	
3.5	ОРУ. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	-	1	соревнования
4	Раздел: Спортивные и подвижные игры. Футбол.	3	0	3	
7.1	Техника безопасности на занятиях Футболом. Правила игры в футбол.	1	-	1	Проверка физического развития и потенциала учащихся
7.2	О Р У . Ведения мяча. Удар по стоячему мячу.	1	-	1	
7.3	ОРУ. Специальные футбольные	1	-	1	

	упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках.				
	ВСЕГО:	34	12	22	

Содержание учебного плана

Раздел 1: Спортивные и подвижные игры. Лапта.

Теория: История возникновения «Лапты». Правила игры в лапту. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: Ловля и передачи мяча, передвижения игрока, передачи в движении, броски, ловля свечи, двусторонняя игра.

Раздел 2: Спортивные и подвижные игры. Пионербол.

Теория: История возникновения пионербола. Правила игры в пионербол. Специальные термины. Профилактика травм. Значение самостоятельных занятий спортом.

Практика: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; ловля мяча снизу; двусторонняя игра. Переходы. Двусторонняя игра.

Раздел 3: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.

Теория: История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Специальные термины. Профилактика травм.

Практика: Стойки, передвижения, передачи и ловля мяча, ведение мяча, бросок мяча одной и двумя с места; индивидуальные и групповые действия; двусторонняя игра.

Раздел 4: Спортивные и подвижные игры. Футбол.

Теория: История футбола. Правила игры. Специальные термины. Техника безопасности.

Практика: Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы; удары головой по летящему мячу; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

1.4. Планируемые результаты

Таблица 2

Предметные	Личностные	Метапредметные
- учащиеся будут уметь пользоваться правилами самоконтроля состояния своего здоровья как на занятиях, так и дома;	- учащиеся будут знать, как развивать и совершенствовать свои физические и психомоторные качества учащегося, обеспечивающие высокую дееспособность	- учащиеся смогут проявлять прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогатят свой двигательный опыт

- учащиеся будут уметь выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.	- учащиеся смогут расширить свои знания в вопросах правил соревнований и судейства;	физическими упражнениями. - учащиеся смогут проявлять активизацию своего внимания и повышать уровень эмоционального состояния для улучшения работоспособности.
---	---	---

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:

2.1 Календарный учебный график секции дополнительного образования «Подвижные игры»

Таблица 3

№ п/п	Дата		Тема занятия	кол-во часов	время проведения занятия	место проведения	форма контроля	Приложение
	планируемая	фактическая						
I. Раздел 1. Спортивные и подвижные игры.								
Лапта. 10								
1			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1				
2			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски с места, в прыжке, после движения, после получения передачи.	1				

			Двусторонняя игра.					
3			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие игроков в атаке. Тактика нападения игры в лапту. Игра «Лапта».	1				
4			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие игроков в нападении. Тактика бросков мяча в соперника в лапте. Игра «Лапта».	1				
5			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие игроков в игре. Тактика нападения в лапте. Игра лапта.	1				
6			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие игроков в игре. Условия при смене города и поля. Игра лапта.					
7			О Р У без предметов на месте. Взаимодействие игроков. Ускорения к мячу. Игра лапта.					
8			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.					
9			ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.					
10			Контрольные испытания. Игра в лапту.	1			Пров ерка физи ческо го разви тия и потен ци-	

								ала учащ ихся	
II	Раздел 2. Спортивные и подвижные игры. Пионербол.			15					
11			Техника безопасности на занятиях пионерболом. Стойки игрока. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1					
12			Стойки игрока. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1					
13			Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1					
14			Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1					
15			ОРУ с мячом. Стойки и перемещения игроков. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1					
16			ОРУ в движении. Ловля мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1					
17			ОРУ в движении. Ловля мяча сверху, снизу двумя руками.	1					
18			Передачи мяча в парах, тройках. Подача. Учебная игра Пионербол.	1					
19			Передачи мяча в парах, тройках. Подача. Учебная игра Пионербол .	1					
20			Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ.	1					
21			Подача. Передачи мяча в	1					

			двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра.					
22			ОРУ. Подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1				
23			ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1				
24			Специальные упражнения. Двусторонняя игра.	1				
25			Контрольные испытания. Игра Пионербол.	1			Пров ерка физи ческо го разви тия и потен ци- ала учащ ихся	
III	Раздел 3. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.			6				
26			Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1				
27			Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1				
28			Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1				
29			ОРУ. Различные ведения	1				

			правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.					
30			ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1				
31			Контрольные испытания. Игра баскетбол.	1			Проверка физического развития и потенциала учащихся	
IV	Раздел 4. Раздел: Спортивные и подвижные игры. Футбол.			2				
32			Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1				
33			Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1				
V	Итоговое занятие			1				
34			Контрольные испытания. Игра футбол.	1			Проверка физического развития и потенциала учащихся	

								ала учащ ихся	
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------	--

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для очного обучения:

- Спортивный зал, соответствующий Санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Спортивная площадка;
- Баскетбольные щиты, бита и мячи, волейбольная сетка, ворота для мини футбола;
- Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, мячи для лапты резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания;
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики;
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Для дистанционного обучения:

- помещение для проведения дистанционных занятий, оснащенное комплектом мебели, компьютерным и демонстрационным видео и аудио оборудованием с доступом в Интернет;
- личные материально-технические ресурсы учащихся: персональный компьютер (ноутбук) и (или) смартфон с доступом в сеть Интернет и возможностью фото и видеосъемки.

Перечень оборудования, инструментов и материалов: мячи для метания, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические резинки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, эстафетные палочки, биты для лапты.

Информационное обеспечение:

Для очного обучения:

аудио, видео - источники.

- посещение специализированных конференций, выставок, семинаров, мастер-классов и др.;
- использование информационно-телекоммуникационной сети Интернет;

Кадровое обеспечение: программа рекомендована специалистам по физической культуре, имеющий среднее - специальное или высшее педагогическое образование

2.3. Формы аттестации

Таблица 4

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инвентарий
Сентябрь	Начальный	Наблюдение	Секундомер, рулетка, свисток, динамометр, мячи, эстафетные палочки
В течение года	Текущий	Нормативы	Секундомер, рулетка, мячи, гимнастические палки, гимнастические резинки, эстафетные палочки
Январь	Промежуточный	Соревнования	Мячи, гимнастические палки, гимнастические резинки, секундомер, динамометр
Май	Итоговый	Соревнования, нормативы	Мячи, секундомер, рулетка, гимнастические палки, гимнастические резинки, эстафетные палочки

2.4. Оценочные материалы

1. Лист учета результатов аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая Физическая Подготовка» (приложение 1).

2. Протокол результатов аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая Физическая Подготовка» (приложение 2).

3. Параметры физического развития и физическая подготовленность (приложение 3).

Контроль нормативов физического развития.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

- Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании)

- Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.)

- Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Показательные игры, участие в спортивных праздниках ДТ, участие в районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О, так же очень важно проводить показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией ДТ. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к

участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого учащегося.

2.5. Методические материалы

Учебные занятия по данной программе направлены на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность учащегося к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий по программе во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который

в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью обучающегося является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Методы и формы обучения. Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий — теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций — и практическую части:

- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для учащихся со временем тренировочного процесса необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения

изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни учащихся развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

В дальнейшем так же продолжается обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. Углубляется работа по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. В месте с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятия. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие т/о «Основы физической подготовки».

Дата:

Занятие №

Тема занятия

Тип занятия

Цели и задачи занятия

Оборудование, наглядные и дидактические материалы

Литература

Ход занятия:

1. Организационная часть.

-приветствие учащихся;

-проверка посещаемости;

-сообщение темы и цели занятия;

-проверка подготовки необходимых материалов и инструментов.

2. Основная часть (теоретические, практические, игровые, творческие части занятия. Инструктаж по ТБ. Воспитательная работа и т. д.)

3. Заключительная часть (подведение итогов занятия):

- обобщение и систематизация полученных знаний;
- рефлексивный этап (самооценка результативности работы);
- контрольный этап (контроль усвоения знаний на занятии);
- информационный этап (домашнее задание, информация о предстоящем занятии)

-уборка рабочего места, кабинета.

4.Необходимая индивидуальная работа.

2.6. Список литературы

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва. Из-во: Академия, 2005. - 240 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - Москва.Из-во: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Москва. Из-во: Феникс, 2012. - 448 с.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - Москва. Из-во: Академия, 2009. - 464 с.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич – Москва. Из-во: Просвещение, 2011.-350с.

Список литературы использованной литературы для учащихся и родителей:

- 1.Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Москва. Из-во: КноРус, 2013. - 312 с.
- 2.Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - Москва. Из-во: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман-Москва. Из-во: ФиС,1990.- 254с.

Электронные ресурсы

1. Специальные беговые упражнения - Беговая тренировка - Подготовка бегуна. - Режим доступа:<https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU>
- 2.Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела. - Режим доступа:<https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw>
3. Правила игры в баскетбол для начинающих. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw>
- 4.Пионербол. Основные приёмы игры. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=r4CC3vNj7hU>

