

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ЦО №548

Е.Л.Рачевский

Приказ № 90/1

от «14»

февраля 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: учащиеся 1-2 классов

Срок реализации: 1 год (76 часов)

Автор-составитель:

Ивашин Дмитрий

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься играми с мячом решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники игр с мячом в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Спортивные игры и игры с мячом - самые популярные и массовые игры на планете. Командный характер спортивно-игровой деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы данной программы благодаря разнообразным упражнениям и тактическим построениям, часто используются в других программах, как дополнительное средство подготовки.

Цель: поддержка двигательной активности детей и знакомство с правилами игры в футбол, пионербол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, подвижные игры и т.д.

Задачи:

1. Обучение базовой технике игры в футбол, баскетбол, пионербол, бадминтон, настольный теннис.
2. Знакомство с популярными подвижными играми, используемых в школьной программе.
3. Знакомство с принципами командной игры и развитие коллективных действий игроков в игровой практике. Формирование умения становиться игроком сплоченной команды.
4. Общефизическая подготовка игроков и развитие их морально-волевых качеств.

Группа/категория учащихся Учащиеся 1-2 классов ГАОУ ЦО №548

Формы и режим занятий групповые, 1 раз в неделю 2 часа

Срок реализации программы 1 год (76 часов)

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

По окончании данной программы ребенок должен уметь:

- Знать базовые правила игры в футбол, пионербол, баскетбол и тд

Футбол:

- владеть техникой ударов по мячу
- владеть техникой приема мяча
- владеть техникой передачи (паса)
- владеть техникой ведения мяча

Баскетбол:

- владеть техникой ведения мяча
- владеть техникой приема и передачи мяча
- владеть техникой броска мяча по кольцу

Пионербол:

- владеть техникой броска от груди и из-за головы
- владеть техникой подачи мяча
- владеть техникой приема мяча

Настольный теннис:

- умение правильно держать настольную ракетку
- уметь чеканить не менее 30 раз
- владеть техникой подачи шарика
- умение держать шарик в игре не менее 20 передач

Бадминтон:

- умение сделать подачу
- умение держать воланчик в игре не менее 15 передач

качества личности:

- целеустремленность
- настойчивость
- толерантность
- мужественность
- честность
- бескорыстность
- любовь к спорту.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Врачебный контроль <i>1.1 Врачебный контроль</i> <i>1.2 Визуальный осмотр</i>	2	2	-	Опрос по теме
2	Техника безопасности <i>2.1 общие требования безопасности</i> <i>2.2 требования безопасности перед началом занятий</i> <i>2.3 требования безопасности во время занятий</i> <i>2.4 требования безопасности в аварийных ситуациях</i> <i>2.5 требования безопасности по окончании занятий</i>	2	2	-	Опрос по теме

3	<p>Правила игры</p> <p><i>3.1 общие правила игры</i></p> <p><i>футбол, баскетбол, пионербол, бадминтон, настольный теннис</i></p>	6	2	4	Опрос по теме, устные и письменные зачеты
4	<p>Техника игры</p> <p><i>4.1 ознакомительная техника футбола</i></p> <p><i>4.2 ознакомительная техника баскетбола</i></p> <p><i>4.3 ознакомительная техника пионербола</i></p> <p><i>4.4 ознакомительная техника бадминтона</i></p> <p><i>4.5 ознакомительная техника настольного тенниса</i></p>	40	5	35	Контроль на каждом занятии, сдача нормативов по каждому техническому навыку
5	<p>Скоростно-силовая подготовка</p> <p><i>5.1 упражнения для развития скорости</i></p> <p><i>5.2 упражнения для развития ловкости</i></p> <p><i>5.3 упражнения для развития координации</i></p> <p><i>5.4 упражнения для развития силы</i></p>	12	2	10	Тесты на фиксирующие скоростно-силовую подготовку учеников. Сравнительный анализ динамики результатов тестов
6	Соревновательная и игровая подготовка	10	2	8	Персональное оценивание тренером уровня подготовленности ученика и устные рекомендации для родителей
	Всего	72	15	57	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. «Врачебный контроль».

Тема 1.1. Врачебный контроль (2 часа)

Раздел 2. «Техника безопасности».

Тема 2.1. Общие требования безопасности (0,5 часа)

Теория (0,5 ч.). Устное разъяснение требований к общей безопасности

Практика (0 ч.).

Тема 2.2. Требования безопасности перед началом занятий (0,5 часа)

Теория (0,5 ч.). Устное разъяснение требований безопасности перед началом занятий

Практика (0 ч.).

Тема 2.3. Требования безопасности во время занятий (0,5 часа)

Теория (0,5 ч.). Устное разъяснение требований безопасности во время занятий

Практика (0 ч.).

Тема 2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях (0,5 часа)

Теория (0,5 ч.). Устное разъяснение требований безопасности в аварийных ситуациях

Практика (0 ч.).

Тема 2.5. Требования безопасности по окончании занятий (0,5 часа)

Теория (0,5 ч.). Устное разъяснение требований безопасности по окончании занятий

Практика (0 ч.).

Раздел 3. «Правила игры».

Тема 3.1. Правила игры в футбол.

Теория (2 ч.). Ознакомление с основными правилами игры в футбол, баскетбол, пионербол, бадминтон, настольный теннис

Практика (4 ч.). Закрепление основных правил спортивных игр в игровой и соревновательной практике

Раздел 4. «Техника игры в спортивные игры с мячом».

Тема 4.1. Ознакомительная техника игры в футбол.

Теория (1 ч.). Устное объяснение и демонстрация техники работы с мячом в футболе.

Практика (5 ч.). Футбол: Отработка приема мяча. Отработка ударов в створ ворот внутренней, внешней стороны стопы, а также подъемом стопы. Чеканка мяча. Ведение мяча. Отработка приема мяча.

Тема 4.2. Ознакомительная техника игры в баскетбол.

Теория (1 ч.). Устное объяснение и демонстрация техники работы с мячом в баскетболе

Практика (5 ч.). Баскетбол: техника ведения мяча, бросков в кольцо, передачи, чеканки мяча.

Тема 4.3. Ознакомительная техника игры в пионербол.

Теория (1 ч.). Устное объяснение и демонстрация техники работы с мячом в пионерболе

Практика (5 ч.). Пионербол: техника передачи мяча от груди, из-за головы, подачи мяча, ловля мяча.

Тема 4.4. Ознакомительная техника игры в настольный теннис.

Теория (1 ч.). Устное объяснение и демонстрация техники работы с мячом (шариком) в настольный теннис

Практика (5 ч.). Настольный теннис: техника владения ракеткой, чеканка шарика, подачи, техника игры открытой и закрытой ракеткой.

Тема 4.5. Ознакомительная техника игры в бадминтон.

Теория (1 ч.). Устное объяснение и демонстрация техники работы с воланчиком в бадминтон

Практика (5 ч.). Бадминтон: техника подачи воланчика, техника игры внутренней и внешней стороной ракетки.

Раздел 5. «Скоростно-силовая подготовка».

Тема 5.1. Развитие скоростных качеств

Теория (0,5 ч.). Теория развития скоростных качеств

Практика (2 ч.). Упражнения для развития скорости

Тема 5.2. Развитие ловкости

Теория (0,5 ч.). Теория развития ловкости

Практика (2 ч.). Упражнения для развития ловкости

Тема 5.3. Развитие координации

Теория (0,5 ч.). Теория развития координации

Практика (2 ч.). Упражнения для развития координации

Тема 5.4. Развитие силы

Теория (0,5 ч.). Теория развития силы

Практика (2 ч.). Упражнения для силы

Раздел 6. «Соревновательная и игровая подготовка».

Тема 6.1. Соревновательная и игровая

Теория (2 ч.). Теория соревновательной и командной подготовки

Практика (8 ч.). Упражнения для развития соревновательных и командных качеств

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

<u>2 часа</u>	10 минут	Построение, постановка задач на тренировку. Ходьба и беговые упражнения
	15 минут	Разминка
	10 минут	Полоса препятствий и гимнастические упражнения
	5 минут	Перерыв
	20 минут	Подвижные игры
	20 минут	Базовая техника и первичные навыки одной из спортивных игр
	20 минут	Спортивная игра
	15 минут	Общефизическая подготовка

	5 минут	Завершение. итоги	Подведение итоги
--	---------	----------------------	---------------------

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Для организации учебного процесса необходимо:

- Спортзал
- Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи. Ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона. Гимнастический инвентарь: маты, скамейки, шведская стенка, турники, скакалки, обручи. Инвентарь для эстафет.
- спортивная форма
- желание детей и тренера участвовать в учебном процессе

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Список используемой литературы.

1. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских и профильных лагерей. М., издательство, 1988 г.
2. « Спортивные игры» под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, М.,2002
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки.