

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хрипуновская средняя школа»

Принята
на заседании педагогического
совета школы
(протокол №11 от 31.08.2020)



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«Непоседы»

Направленность: физкультурно - спортивная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: с 7 лет

Составитель: Будашова Вера Семеновна,
учитель русского языка и литературы,
1 категория

с. Хрипуново

2020 год

Содержание программы:

| <i>№</i> | <i>Наименование разделов программы</i> | <i>Страницы</i> |
|-----------|---|-----------------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 - 6 |
| 1.1 | Направленность программы | 3 |
| 1.2 | Актуальность программы | 4 |
| 1.3 | Отличительные особенности программы | 4-5 |
| 1.4 | Адресат программы | 5-6 |
| 1.5 | Объём и срок освоения программы | 6 |
| 1.6 | Формы организации образовательного процесса | 6 |
| 1.7 | Режим занятий | 6 |
| 2 | Цель и задачи программы | 6-7 |
| 3 | Содержание программы | 7-17 |
| 3.1 | Учебный план | 8 |
| 3.2 | Учебно-тематический план | 8-9 |
| 3.3 | Содержание учебного плана | 9-17 |
| 4 | Планируемые результаты | 17-18 |
| 5 | Календарный учебный график | 19 |
| 6 | Условия реализации программы | 19 |
| 6.1 | Материально-техническое обеспечение | 19 |
| 6.2 | Информационное обеспечение | 19 |
| 6.3 | Кадровое обеспечение | 19 |
| 7 | Формы аттестации | 19-21 |
| 7.1 | Формы аттестации | 19 |
| 7.2 | Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов | 19-21 |
| 7.3 | Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов | 21 |
| 8 | Оценочные материалы | 21 |
| 9 | Методические материалы | 22-23 |
| 9.1 | Методы обучения и воспитания | 22 |
| 9.2 | Формы организации учебного занятия | 22 |
| 9.3 | Педагогические технологии | 23 |
| 9.4 | Алгоритм учебного занятия | 23 |
| 9.5 | Дидактические материалы | 23-25 |
| 10 | Список литературы | 26 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современную систему воспитания можно рассматривать как систему социального становления личности. Всё больше в ней отводится активным приёмам и средствам воспитания, таким как игры и соревнования. Известные педагоги прошлого и настоящего Песталоцци, Ушинский, Сухомлинский относились к игре как к уникальному явлению детства.

Игра – не имитация жизни, это очень серьёзная деятельность, которая помогает ребёнку самореализоваться. Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят – это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость. В игре преодолеваются трудности, даётся выход энергии. Элемент соревнования пробуждает смекалку, нацеливает на творчество. В первую очередь, преследуются цель научить учащихся учиться. Формируются нормы поведения, развитие социальных способностей и умений.

1.1 Направленность программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана для занятий с детьми в образовательном учреждении, в том числе и для реализации **Федеральных образовательных стандартов второго поколения в начальных классах**. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий, направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а также развитию интереса детей к спорту и общей культуры личности подрастающего поколения.

Программа разработана с учетом:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014г № 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Устав МБОУ Хрипуновская СШ
6. Образовательная программа дополнительного образования МБОУ Хрипуновская СШ. (Принята на заседании педагогического совета от 31.08.20 №11. Утверждена Приказом от 01.09.20 №125/1)
7. Положение об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

1.2 Актуальность программы

Занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Подвижные игры с мячом являются прекрасным средством физического развития школьников. Они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей, и формируются общественно значимые черты поведения. Игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других. Именно эти качества и предусматривает развивать эта образовательная программа внеурочной деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции волейбола в системе внеурочной деятельности детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа «Спортивная карусель» включает в себя различные подвижные игры. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных

эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Важнейшее достоинство игр с мячом состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – потому являются самыми универсальными и незаменимым средством физического воспитания детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей. Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и снимает напряжение. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, готовит к таким играм, как "Волейбол", "Баскетбол", "Футбол" . Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

1.4 Адресат программы

Возраст обучающихся: с 7 лет.

Наполняемость учебной группы – 20 человек. В группу входят дети разного возраста. Условия приема: желание ребенка и заявление от родителей.

Психолого-педагогическая характеристика.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При этом физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками,

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с

конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

1.5 Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей.

Полный объем учебных часов – 37 часов.

1.6 Формы организации образовательного процесса:

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

Вводное занятие – педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. На этом занятии желателен присутствие родителей обучающихся.

Занятия игрового характера.

Такие занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

1.7 Режим занятий

Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – создание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребенка через спортивно—оздоровительные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с подвижными играми с мячом, их правилами,
- учить детей понимать сущность коллективной игры , цель и правила;

Развивающие

- развивать координационно-двигательные способности,
- проводить профилактику и коррекцию осанки,
- формировать организаторские навыки,

- обретать и расширять диапазон навыков, связанных с двигательной активностью учащегося,
- готовить к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей,
- содействовать социальной адаптации гиперактивных детей.

Воспитательные:

- Воспитывать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремлённость.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр с мячом являются следующие:

- 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 изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебный план

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование разделов</i> | <i>Кол-во часов</i> |
|------------------|------------------------------------|---------------------|
| 1 | Введение в программу | 1 |
| 2 | Упражнения и игры с передачей мяча | 7 |

| | | |
|---|---|----|
| 3 | Упражнения и игры с ведением мяча | 5 |
| 4 | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину | 9 |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 7 |
| 6 | Подвижные игры с элементами футбола. | 7 |
| 7 | Итоговое занятие | 1 |
| | Всего часов: | 37 |

3.2 Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------|---|------------------|------------|----------|---------------------------|
| | | теорет. | практич. | всего | |
| 1 | Введение в программу | 1 | - | 1 | |
| 1.1 | Как появился мяч? Познакомить с историей народной подвижной игры с мячом. Понятие правил игры. Правила по технике безопасности. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 2. | Упражнения и игры с передачей мяча | 0.5 | 6.5 | 7 | |
| 2.1 | Игры: «Картошка», «Мяч водящему». | | 1 | 1 | |
| 2.2 | Игры «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу». | | 1 | 1 | |
| 2.3 | Игры «Поймай мяч», «Займи свободный кружок». | | 1 | 1 | |
| 2.4 | Групповые игры: «Мяч соседу», «Охотники и утки». | 0.5 | 0.5 | 1 | |
| 2.5 | Групповые игры: «Летающий мяч», «Вышибалы». | | 1 | 1 | |
| 2.6. | Эстафеты с теннисными мячами. Игра с мячом: «Бег по кочкам». | | 1 | 1 | Соревнование |
| 2.7 | Большая игра с малым мячом: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». | | 1 | 1 | |
| 3 | Упражнения и игры с ведением мяча | | 5 | 5 | |
| 3.1 | Игры: «Вызовы по номерам», «Ловец с мячом». | | 1 | 1 | |
| 3.2 | Эстафеты с ведением волейбольного мяча. | | 1 | 1 | |
| 3.3 | Игры: «Попади в обруч» | | 1 | 1 | |
| 3.4 | Игры: «Попади в обруч», «Съедобное - несъедобное». | | 1 | 1 | |
| 3.5 | Игры: «Десятки», «Я знаю пять имён...» | | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-------------|-----------|--------------|
| 4 | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину | 0.5 | 8.5 | 9 | |
| 4.1 | Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше?» | | 1 | 1 | |
| 4.2 | Эстафеты с бросками мяча в корзину. | 0.5 | 0.5 | 1 | |
| 4.3 | Эстафеты с бросками мяча в корзину. | | 1 | 1 | |
| 4.4 | Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану». | | 1 | 1 | |
| 4.5 | Большая игра с большим теннисным мячом: «Чемпионы малого мяча», «Не упусти мяч» | | 1 | 1 | |
| 4.6 | Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину». | | 1 | 1 | |
| 4.7 | Игры: «Цель», «Меткие стрелки». | | 1 | 1 | |
| 4.8 | Эстафеты с обручами и мячами. | | 1 | 1 | Соревнование |
| 4.9 | Игры: «Перестрелка», «Воздушная цель». | | 1 | 1 | |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | 6 | 7 | |
| 5.1 | Игры: «В десяточку», «Успей подобрать». | | 1 | 1 | |
| 5.2 | Подвижные игры с элементами баскетбола: «Колесо», «Гонка мяча по шеренгам». | 0,5 | 0.5 | 1 | |
| 5.3 | Подвижные игры с элементами баскетбола: «Выстрел в небо», «Штандер». | | 1 | 1 | |
| 5.4 | Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Быстрая подача». | 0.5 | 0.5 | 1 | |
| 5.5 | Подвижные игры с элементами баскетбола: «Бросай - беги», «Борьба за мяч». | | 1 | 1 | |
| 5.6 | Эстафета с ведением мяча и броском в корзину. | | 1 | 1 | Соревнование |
| 5.7 | Эстафета с ведением мяча и броском в корзину. | | 1 | 1 | |
| 6 | Подвижные игры с элементами футбола | 0.5 | 7,5 | 8 | |
| 6.1 | Подвижные игры с элементами футбола: «Отбей мяч», «Футболист». | 0,5 | 0.5 | 1 | |
| 6.2 | Подвижные игры с элементами футбола: «Мяч в ворота», «В цель». | | 1 | 1 | |
| 6.3 | Подвижные игры с элементами футбола: «Земля, вода, воздух, огонь», «Боулинг». | | 1 | 1 | |
| 6.4 | Подвижные игры с элементами футбола: «Сбей цель», «Мяч в ворота». | | 1 | 1 | |
| 6.5 | Эстафета с забиванием мяча в ворота. | | 1 | 1 | |
| 6.6 | Подвижные игры с элементами футбола: «Мини-футбол», | | 1 | 1 | |
| 6.7 | Подвижные игры с элементами футбола: «Боулинг». «Передай пас», «Охота на индюков | | 1 | 1 | |
| 7. | Итоговое занятие. Тестирование. Праздник здоровья и подвижной игры. | | 1 | 1 | тестирование |
| | Итого: | 3.5 | 33.5 | 37 | |

3.3 Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу.1ч

Тема 1.1. Знакомство с программой. Особенности обучения. Цели и задачи программы. Знакомство с учебным планом. Основные формы работы. Знакомство детей друг с другом. Правила техники безопасности. Знакомство с историей народной подвижной игры с мячом.

Раздел 2.Упражнения и игры с передачей мяча (7 часов)

Теория. История игр с передачей мяча.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Тема 2.1. Практика: Игры: «Картошка», «Мяч водящему»

Тема 2.2. Практика: Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».

Тема 2.3. Практика: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»

Тема2.4. Теория. История игр с передачей мяча. Практика: «Мяч соседу», «Охотники и утки».

Тема 2.5. Практика: «Летающий мяч», «Вышибалы».

Тема 2.6Практика:Эстафеты с теннисными мячами. Игра с мячом: «Бег по кочкам».

Тема 2.7. Практика: Большая игра с малым мячом: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Горячая картошка. По правилам игры участники становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков не отбил и уронил мяч, то он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается.

Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре.

Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мяч. Важно - при этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков удалось поймать мяч, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросавший мяч, занимает их место.

Для игроков помладше - то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро ("картошка же горячая, обожжёмся ") перекидывать следующему игроку. Если кто-то замешкался - тоже идет в круг "провинившихся

Мяч водящему 2—3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед правифланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает мяч еще раз.

Вышибалы

Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из

одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда.

Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Поймай мяч. Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2—3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Правила игры: водящий, коснувшийся мяча, меняется местом с тем, кто бросил мяч; водящий может догнать укатившийся после неудачного броска мяча.

Мяч среднему Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3—4 круга. Внутри круга — водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Правила игры: бросать мяч, по очереди не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

Эстафета – встречная передача мяча в колоннах

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч. Подготовка к эстафете: игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

Описание эстафеты: по сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди (см. рис. 2).

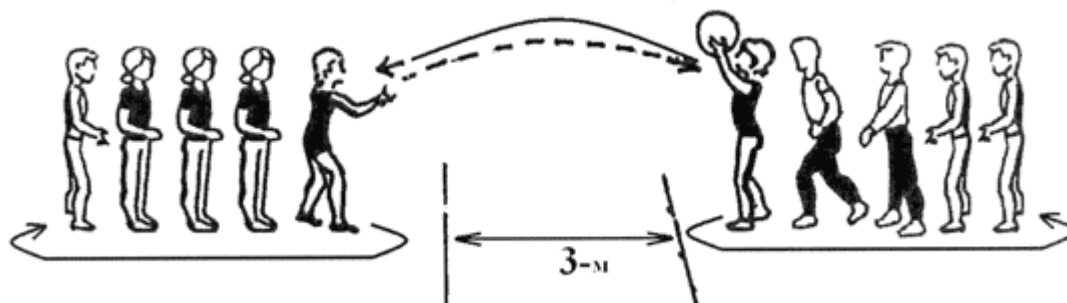


Рис. 2. Встречная передача мяча в колоннах.

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

Возможные ошибки: в случае потери мяча тот игрок, которому был брошен мяч, должен подобрать его, затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Раздел 3 Упражнения и игры с ведением мяча(5 часов)

Тема 3.1. Практика: Игры: «Вызовы по номерам», «Ловец с мячом».

Тема 3.2 Практика: Эстафеты с ведением волейбольного мяча

Тема 3.3. Практика: Игры: «Попади в обруч»

Тема 3.4 . Практика: Игры: «Попади в обруч», «Съедобное - несъедобное».

Тема 3.5. Практика: Игры: «Десятки», «Я знаю пять имён...»

Эстафета – с волейбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном (см. рис. 1).



Рис. 1. Эстафета с волейбольным мячом

Возможные ошибки: в случае потери мяча его должен подобрать тот, кому он был брошен (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Десятки.

Игроки по очереди должны "пройти 10 классов", то есть выполнить 10 заданий и "сдать экзамен".

Десятки - игрок бьет 10 раз подряд мячом об стену, мягко отбивая его пальцами, как при игре в волейбол.

Девятки - игрок бьет 9 раз подряд мячом об стену, ударяя по мячу ладонями снизу.

Восьмёрки - игрок кидает мяч 8 раз под правую ногу об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

Семёрки - игрок повторяет предыдущее упражнение 7 раз, но под левую ногу.

Шестёрки - игрок становится лицом к стене и 6 раз кидает мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

Пятёрки - это то же, что в предыдущем упражнении, но стоя спиной к стене повторяя 5 раз.

Четвёрки - кидается мяч об стену 4 раза так, чтобы он отскочил от неё на землю, с отскока от земли снова бьет об стену, а потом ловит.

Тройки - ладонями, сложенными лодочкой, игрок бьет 3 раза мяч об стену.

Двойки - сложенными вместе двумя кулаками игрок бьет мячом об стену 2 раза подряд.

Единицы - бьется мячом об стену прямым пальцем 1 раз. Экзамен - играющий выполняет по 1 разу элемент каждого упражнения и при этом не должен разговаривать или смеяться.

Этим заканчивается первый кон.

Второй кон начинается с "девят", третий - с "восьмер" и так далее. Победителем становится тот, кто первым закончит десятый кон.

В конце каждого упражнения игрок должен поймать мяч в руки, не давая ему упасть на землю.

Если во время игры играющий уронит мяч или ошибётся, то он уступает мяч следующему игроку и доигрывает этот кон, когда снова придет его очередь.

Вызов номеров. Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

Раздел 4. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(9 часов)

Тема 4.1. Практика: Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше?»

Тема 4.2. Теория: Беседа. Техника бросков в корзину. Практика: Эстафеты с бросками мяча в корзину.

Тема 4.3. Практика: Эстафеты с бросками мяча в корзину

Тема 4.4. Практика: Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану».

Тема 4.5. Практика: Большая игра с большим теннисным мячом: «Чемпионы малого мяча», «Не упусти мяч»

Тема 4.6. Практика: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».

Тема 4.7. Практика: Игры: «Цель», «Меткие стрелки».

Тема 4.8. Практика: Эстафеты с обручами и мячами.

Тема 4.9 Практика :Игры: «Перестрелка», «Воздушная цель».

Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.

Подготовка к игре. Учащиеся делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой на боковых линиях баскетбольной площадки, в правых ее углах. Стартовой чертой является лицевая линия. Первые игроки каждой команды становятся за лицевой линией и получают по мячу. Остальные участники стоят вдоль боковой линии.

Описание игры. По сигналу учителя первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, забрасывают мяч в корзину, затем ведут мяч таким же способом в обратном направлении. Добежав до середины площадки, передают мяч броском очередным игрокам, а сами становятся в конец своей команды. Игроки, поймавшие мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

Победительницей считается команда, игроки которой быстрее другой закончили эстафету и получили меньшее количество штрафных очков или не имеют их совсем.

Правила игры. 1. Раньше сигнала нельзя выбежать из-за стартовой черты. 2. Мяч можно вести только ударами о землю. С мячом в руках можно сделать не более двух шагов. 3. Игрок не имеет права бежать обратно, пока не попадет мячом в корзину, для этого разрешается повторение бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок перебрасывает мяч своей команде только с установленного места. 5. За допущенные ошибки игроки получают штрафные очки, которые в конце игры подсчитываются.

Методические указания. В игре необходимо следить за правильностью выполнения задания, иначе она теряет свое образовательно-воспитательное значение. Задания и эстафеты с элементами баскетбола могут быть самыми разнообразными: по пути движения ставят булавки, чтобы игрок, бегущий с мячом, обвел эти булавки, а затем бросил мяч в корзину. Если участники игры недостаточно технически подготовлены, эстафету

несколько упрощают: вместо обязательного попадания в корзину вводят правило с обязательным попаданием в щит. Чтобы выработывался правильный навык, необходимо исправлять неправильно выполняемые игроками движения на ходу, не останавливая эстафету. При учете результатов обязательно надо принимать во внимание качество выполнения задания, указывать каждому участнику допущенные им ошибки. Эта эстафета дает возможность учителю выявить у играющих ошибки в технике владения мячом и исправить их.

Раздел 5. Подвижные игры с элементами баскетбола(7 часов)

Тема 5.1. Практика: Игры: «В десяточку», «Успей подобрать».

Тема 5.2. Теория. Беседа: Подвижные игры с элементами баскетбола.

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола: «Колесо», «Гонка мяча по шеренгам».

Тема 5.3. Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола: «Выстрел в небо», «Штандер».

Тема 5.4. Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Быстрая подача».

Тема 5.5. Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола: «Бросай - беги», «Борьба за мяч».

Тема 5.6. Практика: Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.

Тема 5.7. Практика: Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.

Передал - садись

Инвентарь: для каждой команды – один волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану *и тотчас приседает*. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку.

Завершением игры считается тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

Быстрая передача. Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

Колесо. Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Гонка мячей по шеренгам. Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Раздел 6. Подвижные игры с элементами футбола(7 часов)

Тема 6.1. Теория. Беседа. Подвижные игры с элементами футбола.

Практика: Игры «Отбей мяч», «Футболист».

Тема 6.2. Практика: Подвижные игры с элементами футбола: «Мяч в ворота», «В цель».

Тема 6.3. Практика: Подвижные игры с элементами футбола: «Земля, вода, воздух, огонь», «Боулинг».

Тема 6.4. Практика: Подвижные игры с элементами футбола: «Сбей цель», «Мяч в ворота».

Тема 6.5. Практика: Эстафета с забиванием мяча в ворота.

Тема 6.6. Практика: Подвижные игры с элементами футбола: «Мини-футбол».

Тема 6.7. Практика: Подвижные игры с элементами футбола: «Боулинг».

«Передай пас», « Охота на индюков».

Передачи мяча ногами.

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

Передача мяча головой.

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча.

Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

Выбей мяч из круга. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему.

Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

Забей гол.

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда,

когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

Передай пас.

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки.

Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

Точно в цель.

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

Передача мячей по кругу.

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей.

Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

Светофор.

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

Топ-танец.

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

Стрельба по мишени.

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

Охота на индюков.

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

Обманный мяч.

Игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, Кто поймает мяч или коснётся, выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

Футбольные эстафеты

Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведёт мяч ногами до стойки, обводит её и делает длинную передачу в свою колонну. Вторым номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету.

На пути каждой команды стоят 5-6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. Затем выполняет следующий игрок. Не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч за стартовой линией и выполняет задание.

В 10м перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафует очком.

Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперёд, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад.

Эстафета проводится на одной стороне футбольного поля. Мячи кладутся на линию штрафной площадки перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью. По сигналу игроки наносят удары по воротам: сначала первые номера, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше раз поразили ворота.

Игрок с мячом двигается вперёд, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем передаёт мяч очередному игроку, который подбрасывает мяч вверх и продвигается вперёд, подбивая его головой.

Игроки, продвигаясь вперёд парами, перебрасывают мяч друг другу ногой или головой

Раздел 7.

Тема 7. 1. Итоговое тестирование на выявление уровня физической подготовленности детей.

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся будут знать: - название и правила игры с мячом;
- правила поведения и безопасности во время игры с мячом;

Учащиеся будут уметь:

- планировать игры с мячом в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека; - представлять игру с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

- организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с мячом и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с мячом и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр с мячом;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Способы определения результативности:

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов: *текущие* (цель – выявление успехов и ошибок в работах обучающихся);

промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

итоговые (определяется уровень знаний, умений и навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

через *механизм тестирования* (уровень физической подготовленности ребёнка)

Отслеживание *личностного развития* детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование разделов</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Сроки</i> |
|------------------|---|---------------------|-----------------------|
| 1 | Введение в программу | 1 | 03.09.20 |
| 2 | Упражнения и игры с передачей мяча | 7 | 10.09.20- 22.10.20 |
| 3 | Упражнения и игры с ведением мяча | 5 | 29.10.20- 26.11.20 |
| 4 | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину | 9 | 03.12.20- 04.02.21 |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 7 | 11.02.21- 25.03.21 |
| 6 | Подвижные игры с элементами футбола. | 7 | 01.04.21- 13.05.21 |
| 7 | Итоговое занятие | 1 | 20.05.21 |
| | Всего часов: | 37 | |

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1 Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

При комплектовании материально-технического оснащения спортивного зала за основу взят перечень учебного оборудования для общеобразовательных учреждений, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации.

Спортивный зал оснащен малыми мячами, теннисными мячами, скакалками, обручами, гимнастическими матами, кеглями.

Состояние спортивного зала соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям, Спортивный зал паспортизирован и оснащен необходимым инвентарем и оборудованием.

6.2 Информационное обеспечение:

- обучающие программы по предмету;
- мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.

6.3 Кадровое обеспечение

Будашова Вера Семеновна – учитель русского языка и литературы МБОУ Хрипуновская СШ, 1 квалификационная категория, стаж работы – 23 года.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

7.1 Формы аттестации

Формы аттестации:

- соревнование;

- тестирование (на выносливость, силу, скорость, гибкость и координацию)

7.2 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1) Тестирование

Тесты для измерения выносливости

При помощи тестов на выносливость определяется прежде всего функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку нормально функционировать в экстремальных условиях. При тестировании выносливости используются показатели частоты сердечных сокращений (измеряется пальпаторно) и кровяного давления (измеряется сфигмоманометром). Предполагается, что величина и характер изменений указанных переменных свидетельствует о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а это, в свою очередь, служит хорошим индикатором общей (аэробной) выносливости организма.

Для оценки уровня выносливости применяются следующие тесты.

1. Бег или ходьба на 400м (дети 7 -- 10 лет).

Оборудование: Секундомер, свисток.

Результат: пробежать дистанцию до конца, без учета времени (абсолютный показатель выносливости). 2. Удержание в виси на согнутых руках. Тест для оценки показателя силовой выносливости рук.

Оборудование: перекладина, секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Испытуемый с помощью партнера или стула принимает исходное положение -- вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу учителя он стремится удержать это положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже жерди, секундомер останавливается.

Результат. Время удержания. ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Подтягивания. Используются для оценки уровня развития силы и выносливости мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.

Показатель силы -- количество подтягиваний.

Оборудование. Перекладина, свисток.

Процедура тестирования. Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90°. После этого, сохраняя прямое положение туловища, учащийся выполняет подтягивание.

Результат. Количество отжиманий.

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Эти тесты делятся на четыре основные группы:

- для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- для оценки скорости одиночных движений;
- для оценки максимальной частоты движений в разных суставах;
- для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

1. Как вариант применяется ловля различных гимнастических палок. Испытуемый должен поймать падающую палку за наиболее короткое время (определяется по наименьшему расстоянию).

2. Время удара, передачи, одного шага.

3. Частота движений рук и ног оценивается с помощью простейших приборов (теппинг-тестов).

Результат -- число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5 -- 20 с.

4. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта).

Оборудование: Секундомер, свисток.

Результат: Время бега.

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ГИБКОСТИ

Для измерения гибкости в школах разных стран используются, как правило, схожие тесты. Для выполнения отдельных контрольных испытаний "на гибкость" требуется определенный инвентарь (угломеры, линейки). Проведение тестирования не представляет для преподавателя особой трудности.

1. Наклоны туловища вперед в положении седа.

Оборудование: скамья, сантиметр.

Процедура тестирования. Испытуемый садится на пол, упирается ногами в линейку (перпендикуляр), наклоняет туловище вперед - вниз.

Результат: Количество сантиметров.

2. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки или скакалки, выполняет выкрут прямых рук назад.

Результат: расстояние между кистями рук: чем меньше, тем лучше.

ТЕСТЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Штрафной бросок.

Оборудование: Секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. В младших классах расстояние меньше.

Результат: Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

2. Передача мяча обеими руками от груди в стену.

Оборудование: Секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Учащиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

Результат: Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек.

Критерии оценки

Все описанные тесты-упражнения оценивают по специальным таблицам и по сумме очков определяют уровень подготовленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7-18 очков, хорошая — 19-35, отличная — более 35 очков.

7.3 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- результаты участия в соревнованиях;
- в спортивных праздниках,
- днях здоровья.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| № п/п | Раздел программы | Форма контроля | Критерий оценки | Система оценки |
|------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|--|
| 1 | Введение программы | в Устный опрос из 10 вопросов | - 1 балл – менее двух правильных ответов 2 балла – 3-4 правильных ответа 3 балла – 5-6 правильных ответов | 0-2 балла – низкий уровень усвоения |

| | | | | |
|---|---|--------------|---|--|
| | | | 4 балла – 7-8 правильных ответов 5 баллов – 9-10 правильных ответов | программы; 3 балла – средний уровень освоения программы; 4-5 баллов – высокий уровень освоения программы |
| 2 | Упражнения и игры с передачей мяча | Соревнование | Наблюдение | |
| 3 | Упражнения и игры с ведением мяча | | | |
| 4 | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину | Соревнование | Наблюдение | |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Соревнование | Наблюдение | |
| 6 | Подвижные игры с элементами футбола. | | | |
| 7 | Итоговое занятие | Тестирование | Низкая подготовленность-менее 7 очков, удовлетворительная — 7-18 очков, хорошая — 19-35, отличная — более 35 очков | |

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

9.1 Методы обучения и воспитания

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение)
- наглядный (показ педагогом приёмов исполнения, работа по образцу);
- практический (сам процесс практического выполнения упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

9.2 Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: игра, соревнование.

9.3 Педагогические технологии

На занятиях используются следующие современные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.

9.4 Алгоритм учебного занятия

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

9.5 Дидактические материалы

Карточка №1.

1. Прочитай «Правила поведения во время игры», вставь подходящие по смыслу слова в предложения: проиграл, отстаивай, играй, не унижай, выиграл, поддерживай.

Правила поведения во время игры

1. _____ *честно, по правилам.*
2. _____ *игроков своей команды.*
3. _____ *соперников.*
4. _____ *свои права не кулаками и криком, а спокойно, терпеливо.*
5. _____ *- не зазнавайся.*
6. _____ *- не плачь. Будь настойчивым, и в следующий раз обязательно победишь.*

Карточка №2. Тема: Осанка

1. Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед. Укажи , у кого из ребят правильная осанка?



2. Какие причины нарушения осанки ты знаешь? Назови их. (Если не сможешь сам, то тебе могут подсказать картинки)



3. Что нужно делать для улучшения осанки?

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Гуревич И.А. «300 соревновательно игровых заданий по физическому воспитанию».
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
4. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
5. Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
8. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
9. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.