

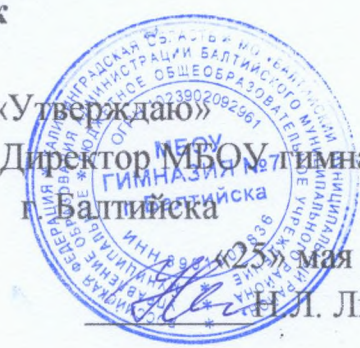


Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение гимназия № 7
г. Балтийск

Принята
на НМС

Протокол №6 от 24.05.18г
 Е.Н. Макарова

«Утверждаю»
Директор МБОУ гимназии №7
г. Балтийска
«25» мая 2018г.
 Н.Л. Лысенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Спортивного объединения

Подвижные игры

Направленность: физкультурно-спортивная
для учащихся 7-9 классов
Срок реализации – 1 год

Программу разработал:
Рослый Е.А.

г. Балтийск
2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» для обучающихся 7-9 классов МБОУ гимназии №7 разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ», на основании Федеральных государственных требований (ФГТ), санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН РФ (2.4.4.3172-14) от 04.07.2014г. на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 г, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации).

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климато-географических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся. Программа рассчитана на один год обучения.

Программа рассчитана на 84 учебных часа в год, из расчёта 2 часа в неделю, включая каникулярное время. Возраст обучающихся 12-16 лет.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр. Таким образом, программа нацелена на гармоничное физическое развитие с соответствием с окружающей климато-географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку,

находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.

- Умение применять игры самостоятельно.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Итогом реализации рабочей программы «Подвижные игры» планируется участие в школьных, муниципальных конкурсах и соревнованиях.

Учебный план

| № | Раздел программы/Тема | Теория | Практика | Само подготовка | Всего |
|-----|--|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. | Основы знаний о подвижных и народных играх | <u>4 часа</u> В процессе занятий | <u>1 час</u> | | <u>5 часа</u> |
| 2. | Подвижные игры | <u>12 часов</u> | <u>48 часов</u> | <u>12 часов</u> | <u>72 часов</u> |
| 2.1 | с элементами легкой атлетики | 2 часа | 8 часов | 2 часа | 12 часов |
| 2.2 | с элементами футбола | 2 часа | 8 часов | 2 часа | 12 часов |
| 2.3 | с элементами волейбола | 2 часа | 8 часов | 2 часа | 12 часов |
| 2.4 | с элементами гимнастики | 2 часа | 8 часов | 2 часа | 12 часов |
| 2.5 | с элементами баскетбола | 2 часа | 8 часов | 2 часа | 12 часов |
| 2.6 | с элементами гандбола | 2 часа | 8 часов | 2 часа | 12 часов |
| 3 | Народные игры (русская лапта) | <u>1 час</u> | <u>5 часов</u> | <u>1 час</u> | <u>7 часов</u> |
| | ВСЕГО:84часов | <u>17</u> | <u>54</u> | <u>13</u> | <u>84 часа</u> |

Содержание курса

Основы знаний о подвижных и народных играх, умения и навыки, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Подвижные игры с элементами легкой атлетики включают в себя игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола, гандбола включают в себя: игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями, ведение и передача мяча.

Подвижные игры с элементами гимнастики включают в себя игры на комплексное развитие гибкости, ловкости и координации движения.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гандбола;
6. с элементами гимнастики;

Народные игры

1. русская лапта

Календарный учебный график Программы «Подвижные игры»

| Год реали зации прог раммы | Начало учеб ного года | 1 чет верть | Кани кулы 1 | 2 чет верть | Кани кулы 2 | 3 чет верть | Кани кулы 3 | 4 чет верть | Летний период каникулы | | | Про Должи тельность учеб ного года |
|--|--------------------------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|---------------------------|------|--------|---|
| | | | | | | | | | июнь | июль | август | |
| 1 год | 1-ая неделя сентября | 9 неделя | 10 неделя | 8 неделя | 19 неделя | 10 неделя | 30 неделя | 8 неделя | 4 недели | | | 42 недели |

| | |
|--|--|
| | Занятия по расписанию |
| | Самостоятельная работа, самоподготовка |
| | Работа в летнем оздоровительном лагере |
| | Подведение итогов |

Список литературы

1. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
4. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
5. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
9. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
10. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.