Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа № 14»

УЧЕБНАЯ (РАБОЧАЯ) ПРОГРАММА

спортивной секции «Артекбол»

3 год обучения - возраст 9-10 лет (2-4 классы)

Количество часов в неделю - 10 часов, итого 360- часов

Составила учитель Матафонова А.А.

г. Биробиджан

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивного кружка по «Артекболу» по своему содержанию является физкультурно-оздоровительной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в артекбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Содержание 3 года обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Теоретическая часть | 11 часов |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 36 часов |
| 3 | Обучение и тренировка технике тактике игры в артекбол | 208 часов |
| 4 | Подвижные и учебные игры | 93 часа |
| 5 | Контрольные тесты | 12 часов |

1.Теоретическая часть : гигиена, самоконтроль. Предупреждение травматизма на тренировках. Оказание первой помощи. Правила игры: площадка и ее ограничения, судейские обозначения

2. Общая и специальная физическая подготовка : акробатические и гимнастические упражнения, легкоатлетические, беговые, ОРУ с мячами разных размеров и веса.

3. Обучение и тренировка технике и тактике игры артекбол: передвижение (ходьба, бег, прыжки, остановки), ловля мяча (виды). Передачи мяча (виды), техника овладения мячом (отбивание, ловля мяча, финты и сочетание приемов), индивидуальные действия игрока без мяча, с мячом, командные действия.

4.Подвижные и учебные игры: учебные игры между своими командами, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты, товарищеские встречи с другими спортивными секциями школы, участие в соревнованиях за школу.

5.Контрольны тесты: контроль ловкости, гибкости, метания малого мяча в цель за 1 минуту.

Цель программы: приобретение крепкого здоровья; развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);

Задачи:

1. Оздоровительные: всестороннее воспитание двигательных качеств;

создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость координацию движения, быстроту реакции, меткость);

3. Воспитательные:

чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

устранение вредных привычек.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, способностей. Отличительной особенностью новых стандартов является включение в перечень требований к структуре основной образовательной программы:

- соотношение урочной и внеурочной деятельности обучающихся;

- содержание и объем внеурочной деятельности обучающихся.

Результат и эффект внеурочной деятельности учащихся.

Результат — это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности. Например, школьник, пройдя туристический маршрут, не только переместился в пространстве из одной географической точки в другую, преодолел сложности пути (фактический результат), но и приобрёл некое знание о себе и окружающих, пережил и прочувствовал нечто как ценность, приобрёл опыт самостоятельного действия (воспитательный результат).

Эффект – это последствие результата. Например, приобретённое знание, пережитые чувства и отношения, совершенные действия развили человека как личность, способствовали формированию его компетентности, идентичности.

Возрастные особенности достижения результатов воспитания

Во 2 и 3 классах, как правило, набирает силу процесс развития детского коллектива, резко активизируется межличностное взаимодействие младших школьников друг с другом, что создаёт благоприятную ситуацию для достижения во внеурочной деятельности школьников второго уровня результатов.

Последовательное восхождение от результатов первого к результатам второго уровня на протяжении трёх лет обучения в школе создаёт у младшего школьника к 4 классу реальную возможность выхода в пространство общественного действия (т. е. достижение третьего уровня результатов).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, за пределами дружественной среды школы, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых  немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

Планируемый      результат:

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.

- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств

- формирования у детей и уверенности в своих силах

- способствовать быстрой адаптации в школьной среде

- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами изучения данного курса являются:

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;

- воспитание чувства справедливости, ответственности;

- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Метапредметные результаты:

- развитие коммуникативной компетенции;

- умение четко определять области знаемого и незнаемого;

- умение ставить перед собой цели и определять задачи, решение которых необходимо для достижения поставленных целей,;

- развитие исследовательских учебных действий, включая навыки работы с информацией;

- осуществление самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.

Формы текущего контроля знаний и умений:

-первичная диагностика

-промежуточная диагностика

-диагностика на конец года

-домашнее задание

Требования к качеству освоения программного материала:

Учащиеся 3-4-х классов должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- выполнять упражнения в бросании и ловле малого, большого, среднего мяча одной, двумя руками;

- лазание по гимнастической стенке и перелезать через препятствия;

- прыгать через скакалку;

- понимать и выполнять пройденные команды на построение и перестроение;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп/п | Темы | Кол-во часов в неделю | Характеристика деятельности учащихся | Дата | |
| 1 | Теоретические сведения о правилах игры.  Остановки (прыжком), повороты на месте, вперед, назад.  Правила техники безопасности.  ОФП | 2 часа  2 часа  2 часа  2 часа  2 часа | Повторяют правила игры и технику безопасности |  | |
| 2 | Длинная передача.  Учебные игры  Прыжки, бег.  Выбор свободного места для получения мяча.  Перемещение приставными шагами. | 2часа  2 часа  2 часа  2 часа  2 часа | Выполняют штрафные броски, броски с точек |  | |
| 3 | Выход на получение мяча.  Передача мяча на точность.  Ловля мяча руками на уровне груди. | 3 часа  4 часа  3 часа | Выполняют передачи мяча на точность |  | |
| 4 | Ведение с изменением направления.  Броски со средней дистанции.  Ведения мяча с высоким отскоком.  Стойка защитника с выставленной вперед ногой. | 3 часа  3 часа  2часа  2часа | Закрепляют упражнения с мячами |  | |
| 5 | Длинная передача.  Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч – выходи».  Учебные игры | 2часа  3 часа  5 часов | Выполняют упражнения защитных действий |  | |
| 6 | Теоретические сведения о играх.  Ловля мяча с отскока после стены.  ОФП | 2часа  2 часа  6 часов | Повторяют теоретические сведения о играх |  |
| 7 | Броски с точек, со штрафной.  Упражнения на перехват мяча  Передвижение игроков по площадке.  Ускорения и остановки по сигналу. | 2 часа  2 часа  3 часа  4 часа | Выполняют упражнения с мячами |  |
| 8 | Упражнения для подбора мяча.  Упражнения с мячом со сменой мест в квадрате.  Подвижные игры. | 3 часа  3часа  4 часа | Выполняют тактические действия с мячами |  |
| 9 | ОФП.  Ведение через строй препятствий.  Разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре. | 3 часа  3 часа  4 часа | Выполняют виды ведений |  |
| 10 | каникулы  Ловля мяча. Бег по боковой.  Подвижные игры  Учебные игры | 2 часа  2 часа  6 часов | Выполняют виды бега и бросков |  |
| 11 | Ускорение и передвижение по сигналу.  Бег вдоль боковой с подбором мяча.  Передача мяча на точность.  Броски из различных И.П. | 2 часа  2 часа  3 часа  3 часа | Осваивают передвижение по площадке, виды бросков |  |
| 12 | Ведение двумя мячами.  Штрафные броски со средней дистанции.  Ведение с изменением направления.  Ведение двумя мячами на месте. | 2 часа  2 часа  3 часа  3 часа | Повторяют упражнения с мячами |  |
| 13 | Бег на длинные дистанции. ОФП.  Учебные игры. | 3часа  3 часа  4 часа | Закрепляют общую физическую подготовку |  |
| 14 | Упражнения на выбивание мяча.  Упражнения для подбора мяча. Подвижные игры. | 3 часа  3 часа  4 часа | Выполняют упражнения с мячами |  |
| 15 | Длинная передача мяча.  Учебные игры.  Упражнения на перехват мяча. | 2 часа  4 часа  4 часа | Выполняют тактические действия |  | | | |
| 16 | Броски со штрафной.  Контрольные тесты.  Ведение с поднятой головой.  Упражнения для подбора мяча. | 2 часа  4 часа  3 часа  1 час | Сдают контрольные нормативы |  | | | |
| 17 | Правила техники безопасности.  ОФП. Подвижные игры.  Ловля мяча в различных положениях.  Подбор мяча в площадке. | 1час  1 час  2часа  3 часа  3 часа | Повторяют технику безопасности и правила игры |  | | | |
| 18 | Ведение двумя мячами на месте, в движении.  Выход из под заслона.  Ведение двумя мячами .  Учебные игра. | 2 часа  2 часа  2 часа  4 часа | Выполняют упражнения с мячами |  | | | |
| 19 | Выход на получение мяча. Групповое взаимодействие.  Игры. | 2 часа  3 часа  5 часов | Выполняют упражнения индивидуальных защитных действий |  | | | |
| 20 | Повороты на месте.  Учебные игры.  Штрафные броски.  Упражнения на перехват мяча | 1 час  5 часов  2 часа  2 часа | Закрепляют броски мяча в цель |  | | | |
| 21 | Длинная передача.  Штрафные броски.  ОФП. | 4 часа  4 часа  2часа | Выполняют упражнения на получения мяча |  | | | |
| 22 | Бег вдоль боковой с подбором мяча.  Длинная передача.  Выход на получение мяча.  Контрольные тесты. | 2 часа  2 часа  2 часа  4 часа | Выполняют виды бега |  | | | |
| 23 | Ведение с изменением направления.  Броски со средней дистанции.  Комбинированная эстафета.  Двухсторонняя игра. | 2часа  2часа  2 часа  4 часа | Закрепляют ведения мяча и броски со средней дистанции |  | | |
| 24 | Длинная передача.  Штрафные броски. Упражнения на перехват мяча.  Учебные игры. | 3 часа  3 часа  2 часа  2 часа | Выполняют упражнения с мячами |  | | |
| 25 | Длинная передача.  Броски с точек, со штрафной.  ОФП.  Учебные игры. | 1 час  1 час  2 часа  6 часов | Закрепляют правила игры |  | | |
| 26 | Ведение с изменением темпа.  Подвижная игра. ОФП.  Учебные игры. | 2 часа  3 часа  5 часов | Играют в игры |  | | |
| 27 | ОФП. Учебные игры.  Теоретические сведения о гигиене одежды и обуви. Правила техники безопасности. | 3 часа  3 часа  2 часа  2 часа | Закрепляют ОФП |  | | |
| 28 | каникулы  ОФП.  Ведение через строй препятствий.  Ведение с поднятой головой.  Игры. | 2 часа  2 часа  2 часа  4 часа | Закрепляют виды ведений |  | | |
| 29 | Ловля мяча в различных положениях.  Подбор мяча в площадке.  Учебные игры. | 2часа  2часа  6 часов | Повторяют ловлю и подбор мяча |  | | |
| 30 | ОФП. Прыжки из различных И.П.  Передачи мяча.  Повороты в движении. | 3 часа  3 часа  2 часа  2 часа | Осваивают ускорение и остановку по сигналу, передачи мяча |  | | |
| 31 | Ведение двумя мячами.  Упражнения индивидуальных защитных действий.  Ведение мяча левой, правой, поочередно.  Штрафные броски серии по 10 бросков. | 2 часа  3 часа  2 часа  3 часа | Закрепляют упражнения с мячами |  | | |
| 32 | ОФП. Учебные игры. | 2 часа  8 часов | Осваивают групповые взаимодействия |  | | | |
| 33 | Штрафные броски. Упражнения на перехват мяча.  Ведения мяча с высоким отскоком.  Стойка защитника с выставленной вперед ногой. | 3 часа  2 часа  2 часа  3 часа | Играют в подвижные игры |  | | | |
| 34 | Ловля мяча после отскока. Учебные игры. | 4 часа  6 часов | Осваивают групповые взаимодействия |  | | | |
| 35 | Броски со средней дистанции.  ОФП. Учебные игры. | 3 часа  3 часа  4 часа | Повторяют ловлю и подбор мяча |  | | | |
| 36 | Подведение итогов  Контрольные тесты  Учебные игры. | 4 часа  6 часов | Подводим итоги года |  | | | |