

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТУЛУНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИМИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № _____
от «__» _____ 201_ г.

Дополнительная общеразвивающая
программа
«Подвижные игры»
для учащихся 1-6 классов

Образовательная область: «физическая культура»

Разработал:
Штык К.Н.
учитель физической культуры

2023 г

Рабочая программа секции «Подвижные игры» для учащихся 1 – 6 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МОУ «Владимировская СОШ» с учетом программ, включённых в нее.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные УУД

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений.

1. создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества;
2. формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников;
3. уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
4. гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
5. участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детских общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях).

Регулятивные УУД

Умение организовывать свою учебную деятельность способность использования УУД в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории

1. Принимать и сохранять учебную задачу
2. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане
3. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения
4. Различать способ и результат действия;
5. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату
6. Адекватно воспринимать оценку учителя.
7. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД

Включают общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем. Строить логические цепи рассуждений

1. Определение основной и второстепенной информации
2. Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
3. анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты
4. устанавливать причинно-следственные связи
5. Определять положения, которые нужно доказывать, подбирать простые аргументы, делать выводы.

6. Умение оперировать гипотезами как отличительным инструментом научного рассуждения.
7. Фиксировать суть возникшей проблемы с помощью знаково-символических средств.

Коммуникативные УУД

Умение общаться, взаимодействовать с людьми, самостоятельно планировать и осуществлять учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками

1. Понимать возможность различных позиций других людей, отличных от собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
2. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
3. Уметь формулировать собственное мнение и позицию.
4. Уметь задавать вопросы;
5. Уметь использовать речь для регуляции своего действия;
6. Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
7. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
8. Уметь контролировать действия партнера.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

1. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
2. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
3. расширение кругозора о подвижных играх;
4. соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
5. измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
2. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
3. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
4. владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

2. Содержание учебного предмета

Введение (1 час)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

Модуль I. Обрядовые игры (17 час)

1.1. Культовые игры (5 час)

«Курилка», «Царь горы», «Катание яиц по желобу», «Чьё яйцо крепче?», «Звонари», «Сорви шапку». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры.

1.2. Семейные игры (8 час)

«Уголки», «Волк и овцы», «Лисица и виноград», «Верёвочка», «Обыкновенные жмурки», «Краски», «Голосники», «Прятки». История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Организация игр совместно с родителями обучающихся.

1.3. Сезонные игры (5 час)

«Огородник» (осенняя), «Хмель», «Орехи», «Заря», «Редька», «Улья», «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?», «Мак». История игры. Игровые правила. Проведение игры. Групповой турнир. Организация игр совместно с воспитанниками детского сада.

Модуль II. Досуговые игры (24 час)

2.1. Игрища (6 час)

«Дед Мороз», «В холсты», «Сговорка», «Котёл или сковорода», «Взятие рва», «Снежки», «Чехарда», «Катание на санках». История игры. Игровые правила. Проведение игры. Организация игр совместно с воспитанниками детского сада. Групповой турнир.

2.2. Тихие игры (4 час)

«Семь сыновей», «Словесная игра», «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену», «Узнай – кто?», «Холодно – горячо». История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

2.3. Развлекающие игры (18 час)

«Мельница», «Рыбаки и рыбки», «Дрёма», «Свинка», «Кувшинчик», «Теремки», «Змейка», «Казачи – разбойники», «Мухи и ласточки», «Ляпки», «Мышка», «Чижик», «Подушечка», «Плетень», «Гороховая мучка», «Золотые ворота», «Пряничная доска», «Горелки», «Воевода», «Король и молодцы», «Дедушка – рожок», «Солнце и месяц», «Фанты». История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

Модуль III. Тренинговые игры (913 час)

3.1. Сюжетные игры (3 час)

«Перепрыгни ров», «Земля, вода, воздух, огонь», «Сторож», «Разорви цепь», «Скачка», «Зайчик в огороде», «Море волнуется», «Белая палочка», «Собери яблоки», «Канатоходец», «Хвост и голова», «Дедушка». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры. Изменение правил игры.

3.2. Подражательные игры (1 час)

«Золотые ворота», «Зеркало», «Салочки». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры.

3.3. Игры с преследованием (3 час)

«Заря – зарница», «Дед Мороз», «Волк и коза», «Лошадки», «Серый кот», «Птицы», «Лапта», «Вышибалы», «Квадрат». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры. Организация игр совместно с воспитанниками детского сада.

3.4. Игры с поиском (1 час)

«Жмурки», «Прятки». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Изменение правил игры. Проведение игры.

3.5. Игры с предметами (5 час)

«Верёвочка», «Чижики», «Ножички», «10 палочек», «Города», «Банка», «Городки». История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.

Оборудование для игры. Проведение игры. Организация игр совместно с родителями обучающихся.

При проведении игр педагогу рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить всё необходимое оборудование и материалы перед её началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие

росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать перевозбуждения у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем её правилам.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учётом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей, счётчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнётся активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учётом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры учитель привлекает внимание детей к её содержанию, правилам, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Даёт краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывает товарищескую поддержку, добивается достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При её повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Способы определения их результативности: определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных спортивных праздниках, «День здоровья».

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми от 7 до 11 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более

спокойные — 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приёмами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки;

количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу. Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные требования к отбору их содержания.

Наиболее общими из них являются:

- соответствие игр образу жизни местного населения, уровню культуры, традициям;
- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту;
- соответствие игр задачам воспитания, образования, развития и условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Основные формы проведения занятий по данной программе: игры на свежем воздухе и в спортзале, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- расширение кругозора о подвижных играх и забавах Вологодской области;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Название упражнений Возраст

7 лет 8 лет 9 лет 10 лет 11 лет

Бег 30м (сек) 6,3 6,1 5,9 5,8 5,7

Бег 1000м (мин) 6.25 6.10 5.55 5.40 5.00

Челноч. бег 10х5м (сек) 20,2 19,8 19,5 19,2 18,9

Пр. в длину с места (см) 130 140 150 160 165

Метание мяча (м) 15 17 20 22 25

Подтягивание в висе

(кол-во раз)

2 3 4 5 6

Поднимание туловища

за 30сек (кол-во раз)

15 16 17 18 19

Наклон вперед из

положения сидя (см)

5 6 8 9 10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений Возраст

7 лет 8 лет 9 лет 10 лет 11 лет

Бег 30м (сек) 6,7 6,4 6,2 6,1 6,0

Бег 1000м (мин) 6.40 6.30 6.20 6.10 5.40

Челноч. бег 10х5м (сек) 20,7 20,5 20,0 19,8 19,5

Пр. в длину с места (см) 120 130 135 140 150

Метание мяча (м) 12 15 18 20 22

Вис (сек) 8 9 10 12 15

Поднимание туловища

за 30сек (кол-во раз)

11 12 13 14 15

Наклон вперед из

положения сидя (см)

6 7 9 10 11

3. Тематическое планирование

«Подвижные игры»

(2 часа в неделю, всего 68 часов)

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов
I.	Обрядовые игры	17
1.1.	Культовые игры	9
1.2.	Сезонные игры	8
II.	Досуговые игры	55
2.1.	Игрища	2
2.2.	Тихие игры	18
2.3.	Развлекающие игры	35
III.	Тренинговые игры	30
3.1.	Сюжетные игры	6
3.2.	Подражательные игры	2
3.3.	Игры с поиском	2
3.4.	Игры с предметами	10
3.5.	Сезонные игры	10
		102

Календарно-тематическое планирование

Секции «подвижные игры»

№ урока	№	Тема занятия	Коли честв о часов	дата	
				планиру емая	фактиче ская
I.		Обрядовые игры	17		
1	1	Сезонные игры. «Огородник» (осенняя), «Хмель».	1		
2	2	Сезонные игры. «Огородник» (осенняя), «Хмель».	1		
3	3	Сезонные игры. «Огородник» (осенняя), «Хмель».	1		
4	4	Сезонные игры. «Огородник» (осенняя), «Хмель».	1		
5	5	Культовые игры. «Катание яиц по желобу», «Чье яйцо крепче?».	1		
6	6	Культовые игры. «Звонари», «Сорви шапку»	1		
7	7	Культовые игры. «Катание яиц по желобу», «Чье яйцо крепче?».	1		
8	8	Культовые игры. «Звонари», «Сорви шапку»	1		
9	9	Культовые игры. «Курилка», «Царь горы».	1		
10	10	Культовые игры. «Звонари», «Сорви шапку»	1		
11	11	Культовые игры. «Звонари», «Сорви шапку»	1		
12	12	Культовые игры. «Звонари», «Сорви шапку»	1		
13	13	Культовые игры. «Звонари», «Сорви шапку»	1		
14	14	Сезонные игры. «Редька», «Ульи».	1		
15	15	Сезонные игры. «Редька», «Ульи».	1		
16	16	Сезонные игры. «Редька», «Ульи».	1		
17	17	Сезонные игры. «Редька», «Ульи».	1		
18	18	Игрища. «В холсты», «Сговорка».	1		
II.		Досуговые игры	55		
19	19	Игрища. «Дед Мороз», «Катание на санках».	1		
20	20	Тихие игры. «Семь сыновей», «Словесная игра».	1		
21	21	Тихие игры. «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену».	1		

22	22	Тихие игры. «Семь сыновей», «Словесная игра».	1		
23	23	Тихие игры. «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену».	1		
24	24	Тихие игры. «Семь сыновей», «Словесная игра».	1		
25	25	Тихие игры. «Семь сыновей», «Словесная игра».	1		
26	26	Тихие игры. «Семь сыновей», «Словесная игра».	1		
27	27	Тихие игры. «Семь сыновей», «Словесная игра».	1		
28	28	Тихие игры. «Семь сыновей», «Словесная игра».	1		
29	29	Тихие игры. «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену».	1		
30	30	Тихие игры. «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену».	1		
31	31	Тихие игры. «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену».	1		
32	32	Тихие игры. «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену».	1		
33	33	Тихие игры. «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену».	1		
34	34	Тихие игры. «Узнай – кто?», «Холодно – горячо».	1		
35	35	Тихие игры. «Узнай – кто?», «Холодно – горячо».	1		
36	36	Тихие игры. «Узнай – кто?», «Холодно – горячо».	1		
37	37	Развлекательные игры. «Кувшинчик», «Теремки», «Змейка», «Казачьи разбойники».	1		
38	38	Тихие игры. «Узнай – кто?», «Холодно – горячо».	1		
39	39	Развлекательные игры. «Кувшинчик», «Теремки», «Змейка», «Казачьи разбойники».	1		
40	40	Развлекательные игры. «Кувшинчик», «Теремки», «Змейка», «Казачьи разбойники».	1		
41	41	Развлекательные игры. «Охотники и утки»	1		
42	42	Развлекательные игры. «Кувшинчик», «Теремки», «Змейка», «Казачьи разбойники».	1		
43	43	Развлекательные игры. «Охотники и утки»	1		
44	44	Развлекательные игры. «Плетень», «Гороховая мучка», «Золотые ворота», «Пряничная доска», «Горелки».	1		
45	45	Развлекательные игры. «Охотники и утки»	1		
46	46	Развлекательные игры. «Плетень»,	1		

		«Гороховая мучка», «Золотые ворота», «Пряничная доска», «Горелки».			
47	47	Развлекающие игры. «Охотники и утки»	1		
48	48	Развлекающие игры. «Невод», «Салки».	1		
49	49	Развлекающие игры. «Невод», «Салки».	1		
50	50	Развлекающие игры. «Невод», «Салки».	1		
51	51	Развлекающие игры. «Невод», «Салки».	1		
52	52	Развлекающие игры. «Охотники и утки»	1		
53	53	Развлекающие игры. «Охотники и утки»	1		
54	54	Развлекающие игры. «Охотники и утки»	1		
55	55	Развлекающие игры. «Охотники и утки»	1		
56	56	Развлекающие игры. «Мельница», «Рыбаки и рыбки», «Дрёма», «Свинка».	1		
57	57	Развлекающие игры. «Мельница», «Рыбаки и рыбки», «Дрёма», «Свинка».	1		
58	58	Развлекающие игры. «Мельница», «Рыбаки и рыбки», «Дрёма», «Свинка».	1		
59	59	Развлекающие игры. «Мельница», «Рыбаки и рыбки», «Дрёма», «Свинка».	1		
60	60	Развлекающие игры. «Мельница», «Рыбаки и рыбки», «Дрёма», «Свинка».	1		
61	61	Развлекающие игры. «Мухи и ласточки», «Ляпки», «Мышка», «Чижик», «Подушечка».	1		
62	62	Развлекающие игры. «Мельница», «Рыбаки и рыбки», «Дрёма», «Свинка».	1		
63	63	Развлекающие игры. «Мухи и ласточки», «Ляпки», «Мышка», «Чижик», «Подушечка».	1		
64	64	Развлекающие игры. «Мухи и ласточки», «Ляпки», «Мышка», «Чижик», «Подушечка».	1		
65	65	Развлекающие игры. «Плетень», «Гороховая мучка», «Золотые ворота», «Пряничная доска», «Горелки».	1		
66	66	Развлекающие игры. «Мухи и ласточки», «Ляпки», «Мышка», «Чижик», «Подушечка».	1		
67	67	Развлекающие игры. «Плетень», «Гороховая мучка», «Золотые ворота», «Пряничная доска», «Горелки».	1		
68	68	Развлекающие игры. «Плетень», «Гороховая мучка», «Золотые ворота», «Пряничная доска», «Горелки».	1		
69	69	Развлекающие игры. «Воевода», «Король и молодцы», «Дедушка – рожок», «Солнце и месяц», «Фанты».	1		
70	70	Развлекающие игры. «Плетень», «Гороховая мучка», «Золотые ворота», «Пряничная доска», «Горелки».	1		
71	71	Развлекающие игры. «Воевода», «Король	1		

		и молодцы», «Дедушка – рожок», «Солнце и месяц», «Фанты».			
72	72	Развлекательные игры. «Воевода», «Король и молодцы», «Дедушка – рожок», «Солнце и месяц», «Фанты».	1		
73	73	Сюжетные игры. «Перепрыгни ров», «Земля, вода, воздух, огонь», «Сторож», «Разорви цепь».	1		
74	74	Развлекательные игры. «Воевода», «Король и молодцы», «Дедушка – рожок», «Солнце и месяц», «Фанты».	1		
75	75	Сюжетные игры. «Перепрыгни ров», «Земля, вода, воздух, огонь», «Сторож», «Разорви цепь».	1		
III.		Тренинговые игры	30		
76	76	Сюжетные игры. «Скачка», «Зайчик в огороде», «Море волнуется», «Белая палочка».	1		
77	77	Сюжетные игры. «Собери яблоки», «Канатоходец», «Хвост и голова», «Дедушка».	1		
78	78	Сюжетные игры. «Скачка», «Зайчик в огороде», «Море волнуется», «Белая палочка».	1		
79	79	Сюжетные игры. «Собери яблоки», «Канатоходец», «Хвост и голова», «Дедушка».	1		
80	80	Игры с поиском	1		
81	81	Игры с предметами	1		
82	82	Игры с поиском	1		
83	83	Игры с предметами	1		
84	84	Игры с предметами	1		
85	85	Игры с предметами	1		
86	86	Игры с предметами	1		
87	87	Игры с предметами	1		
88	88	Игры с предметами	1		
89	89	Игры с предметами	1		
90	90	Игры с предметами	1		
91	91	Игры с предметами	1		
92	92	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?», «Мак».	1		
93	93	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?».	1		
94	94	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?».	1		
95	95	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?».	1		
96	96	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?».	1		
97	97	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?».	1		

98	98	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?»»,	1		
99	99	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?»»,	1		
100	100	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?»»,	1		
101	101	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?»»,	1		
102	102	Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?»»,	1		

Содержание изучаемого курса

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 27Э-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Содержание программы. Баскетбол.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 1 час 30 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью; · в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
 - 3.1. На месте.

- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЛАДИМИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",**
Бысько Наталья Николаевна, Директор

26.12.23 09:28 (MSK)

Сертификат 8С393437АЕ08F2В0А36А60FDFFЕF28550