

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ-СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 р.п.  
СТЕПНОЕ СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 26 » августа 2024г.

**«Утверждаю»**  
Директор:  
ФИО \_\_\_\_\_  
Приказ № 154  
от «30» августа 2024 г.

Исакина Наталья Юрьевна  
Юрьевна  
Дата: 2024.08.30  
09:30:42 +04'00'

**ПРОГРАММА**

**«Подвижные и спортивные игры»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**  
**Срок реализации: 2024-2025 г.**  
**Возраст детей: 8-9 лет**

**Составитель программы:  
Большакова Е.В.**

**Степное 2024 г**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизической подготовки на основе спортивных игр «Баскетбол» и «Волейбол» разрабатывается с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)
- Устава МБОУ-СОШ № 1 р.п. Степное, «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ-СОШ № 1 р.п. Степное» или т.п.
- «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)

**Направленность программ:** физкультурно-спортивное

**Актуальность программы:** Программа по спортивным играм предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

**Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

**Отличительной особенностью программы:** Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Педагогическая целесообразность программы:** Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы заключается – в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся,

**Объем программы:** 34 часа

**Срок освоения программы.** 9 месяцев

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 45 минут

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Привитие ученикам организаторских навыков;  
Повышение специальной, физической, тактической подготовки;  
Подготовка учащихся к соревнованиям по спортивным играм;

#### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю :2 занятие в неделю; продолжительностью занятия 45 минут.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по спортивным играм в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния спортивных игр, правил соревнований, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

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, подача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 3-х классов представлено в примерном учебном плане.

#### **Планируемые результаты и система оценки результативности программы**

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

##### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	1
2.	Техническая	6
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Физическая	12
	3.1 Общая подготовка	
	3.2 Специальная	
	3.3 Подвижные игры на материале спортивных игр	15
4.	Итого	34

## Учебный план секционных занятий по спортивным играм

### Содержательное обеспечение разделов программы

#### Теоретическая подготовка

1. История зарождения Олимпийских игр.
- 2.Правила игры в пионербол и баскетбол.
3. Физическая подготовка спортсмена.
4. Техническая подготовка спортсмена.
5. Тактическая подготовка спортсмена.
6. Соревновательная деятельность игроков.
7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми.

#### Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.

4. Броски и передачи мяча. Передачи двумя руками в парах на месте и в движении. Передачи мяча через сетку двумя руками и одной.

Передачи мяча сверху двумя руками в стену. Бросок мяча высоко над собой и ловля мяча.

### **Тактическая подготовка**

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.

### **Методы и формы обучения**

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Календарно-тематическое планирование секции  
«подвижные и спортивные игры»  
34 часа.**

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Кол-во час.	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся. Инструктаж по ТБ.	Выявление состояния здоровья учащихся	1		
2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.)	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1		
3	Скоростно-силовая подготовка Обучение стойке игрока. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку.	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1		
4	Развитие координационных способностей, овладение элементарными техничко-тактическими взаимодействиями	Контроль умений и навыков	1		
5	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1		
6	Игры с метанием «Сильный бросок», «Свечки»	Контроль умений и навыков	1		
7	Комбинированные эстафеты с ускорениями, остановками, прыжками Подтягивание. Прыжки со скакалкой	Отрабатывать приемы перемещений	1		
8	Освоение техники приема и передач мяча Имитация передачи сверху с волейбольным или набивным мячом (вес 1 кг.). Мяч удерживается в руках.	Выполнять технически правильно передачу мяча.	1		
9	Подвижные игры на материале спортивных игр. «Подвижная цель», «Передал -садись»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	1		
10	Овладение техническими приемами Подбрасывание мяча двумя руками на расстоянии 1,5-2м.	Совершенствовать навыки передачи и ловли мяча двумя руками	1		
11	Броски и ловля мяча в парах через сетку на месте.	Отрабатывать приемы передачи и ловли мяча	1		
12	Броски и ловля мяча в парах через сетку с перемещением.	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
13	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	1		

		и приемов.			
14	Развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
15	Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты с мячами.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	1		
16	Закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
17	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	1		
18	Развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры. Игры с мячом	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1		
19	Закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	Развитие навыков подвижности, ловкости, взаимовыручки	1		
20	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Совершенствование индивидуальных способностей	1		
21	Совершенствование быстроты реакции. Игра «Перестрелка»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	1		
22	Совершенствование навыков бега, умение играть группой	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1		
23	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	1		
24	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	Совершенствование индивидуальных способностей	1		
25	Игры с передачей и ловлей. «Охотники и утки», «Мячик кверху»	Совершенствовать навыки подачи мяча.	1		
26	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	1		

		техники игровых действий и приемов.			
27	Развивать умение быстро передвигаться с мячом. Игра «Подвижная цель»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	1		
28	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Развивать, силу воли, терпение, выносливость	1		
29	Игры с передачей и ловлей. «Охотники и утки», «Мячик кверху»	Отрабатывать навыки ловли и передачи мяча по изученным правилам	1		
30	Развитие выносливости, умение соревноваться. Эстафеты с преодолением препятствий	Развивать, силу воли, терпение, выносливость	1		
31	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Развивать, силу воли, терпение, выносливость	1		
32	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Эстафеты с бегом и прыжками	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1		
33	Развитие выносливости, умение соревноваться. Эстафеты с преодолением препятствий	Развивать, силу воли, терпение, выносливость	1		
34	Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде. «Подвижная цель», «Передал -садись»	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1		

## Материально- техническое обеспечение

Щиты с кольцами  
Стойки для обводки  
Гимнастическая стенка  
Гимнастическая скамейка  
Скакалки  
Гимнастические маты  
Мячи баскетбольные  
Мячи волейбольные  
Насос ручной со штуцером.

## Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 2-4 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; А.П.Матвеев Физическая культура: 3-4 кл. – М.: Просвещение, 2011