

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» города Обнинска

МБОУ «СОШ №10» г. Обнинска



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №10»
г.Обнинска
А.В. Петров
Приказ № 35
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции «Подвижные игры»
на 2022-2023 учебный год

учитель физической культуры
Коценко Ирина Гурьевна

г. Обнинск

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Подвижные игры» для 5 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Пионербол и баскетбол формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий этими видами спорта огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа направлена на развитие обучающихся 5 – 6 классов, состоит из двух частей: «Пионербол» (34 часа), «Баскетбол» (68 часов).

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у обучающихся наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в различных видах спорта, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий подвижными играми не менее одного учебного года.

Цель: содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обученных знаниям, умениям и навыкам подвижных игр.

Задачи:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
 - развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
 - использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
 - освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в футбол;
 - освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
 - привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Пионербол.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в средней школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Содержание программного материала.

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для дальнейшего обучения волейболу. В дальнейшем обучение каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, повышение физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Календарно-тематическое планирование по пионерболу (по правилам волейбола)

№ занятия	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	дата
№ 1-2	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	2	Соблюдают технику безопасности во время игры.	
№ 3-5	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	3	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 1. Изучают самостоятельно основы знаний о физкультуре и спорте.	
№ 6-7	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 2. Описывают приемы и подачи.	
№ 8-9	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 3.	
№ 10-11	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 4. Описывают правила формирования команд.	
№ 12-13	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 5. Описывают правила техники безопасности во время турнира.	
№ 14	Турнир по пионерболу	1	Демонстрируют правильное выполнение игры.	
№ 15-16	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 5. Описывают технику атаки.	
№ 17-19	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	3	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 6. Описывают правила пионербола с блокированием.	

№ 20- 21	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 7. Описывают технику защиты.	
№ 22- 23	Комплекс №8(с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 8.Описывают технику быстрой атаки.	
№ 24- 25	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 9. Выполняют прыжковые упражнения	
№ 26- 27	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 10.	
№ 28- 30	Комплекс ОРУ№10.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	3	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 10. Описывают правила судейства.	
№ 31- 32	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	2	Соблюдают технику безопасности во время игры. Описывают правила формирования команд.	
№ 33- 34	Турнир по пионерболу.	2	Соблюдают технику безопасности во время игры.	
	Всего	34		

Баскетбол.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Календарно – тематическое планирование

№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата проведения	Теоретические сведения. Примечание.
1-2	<i>Введение.</i> Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока		История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре.
3-4	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.		Теоретические сведения по 3 мин.
5-6	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		1.История олимпийского движения.
7-8	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.		2.Основные направления физкультуры
9-10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.		3.Значение физкультуры в жизни
11-12	Ведение мяча шагом и бегом		4.Самостоятельные формы занятий
13-14	Бросок мяча от плеча, после ведения		5.Гигиена занятий физкультурой и спортом
			6.Сезоны года, выбор одежды
			7.Физические качества, их развитие

15-16	Ведение мяча с изменением направления и скорости		8.Принцип постепенности и непрерывности 9.Оказание доврачебной помощи при травмах
17-18	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		
19-20	Броски мяча в движении после двух шагов		
21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		
23-24	Штрафной бросок в корзину		
25-26	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча		
27-28	Перехват мяча		
29-30	Накрывание. Отбивание		
31-32	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		
33-34	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита		
35-36	Двусторонняя игра. Правила игры		

37-38	Передача мяча в движении		
39-40	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		
41-42	Персональная защита, опека		10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна 11. Основные правила соревнований 12. Физическая и умственная работоспособность 13. Основы биомеханики 14. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма
43-44	Двусторонняя игра		
45-46	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу		
47-48	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите		
49-50	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		
51-52	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		
53-54	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков		
55-56	Ведение мяча при сближении с соперником		
57-58	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		

59-60	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита	
61-62	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	
63-64	Тактика защиты. Защитные действия команды	
65-66	Двусторонняя игра. Правила соревнований	
67-68	Двусторонняя игра. Судейство игры	

Список литературы:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту – М., 1985
2. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе (Под ред. Воронковой В.В.) – М., 1994.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2002.
4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе – М., 1997.
5. В.И. Лях Программа по физкультуре Москва «Просвещение»2001г.