

РЕЦЕНЗИЯ

на программу спортивной секции дополнительного физического образования
«Баскетбол» учителя физической культуры МБОУ СОШ №6
Кравченко П.В.

Рабочая программа спортивной секции дополнительного физического образования «Баскетбол» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Программа рассчитана на четыре года реализации и предназначена для учащихся 11 - 17-летнего возраста. Количество страниц -20.

Программа направлена на изучение правил игры в баскетбол.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, развитие физической силы и способностей учащихся, всестороннее физическое развитие, развитие двигательных и морально-волевых качеств личности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение учащимися основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Привитие учащимся организаторских навыков.

Система работы предусматривает использование беседы, обсуждения, игры, исследований, праздников, экскурсий, встреч с интересными людьми, защиты проектов, конкурсов, викторин.

Рецензируемая программа актуальна для системы образования, интересна по содержанию и пошагово расписана для педагогической деятельности. Она может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях в качестве основы для организации спортивной секции дополнительного физического образования.

Дата: 09.09.2019

Рецензент:

Руководитель
районного методического объединения
учителей физической культуры
МО Красноармейский район



С.В.Кравцова

Муниципальное образование Красноармейский район
«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №6»



УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокола №1
от 28 августа 2019 года
Председатель педсовета
Г.П.Бадигина Г.П.Бадигина

**Программа спортивной секции дополнительного физического
образования «Баскетбол»**

Срок реализации программы: 4 года обучения
Возраст: 11-17 лет

учитель Кравченко Павел Викторович

Программа разработана на основе программы «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов»,
Москва «Просвещение» 2011 год «Организация работы спортивных секций в
школе» А. Н. Каинов. Волгоград : Учитель, 2010
Программа: «Организация и методика учебно-тренировочного процесса в
секциях общеобразовательного учреждения».2009

**Программа секции по баскетболу
для детей 11-17 лет
(4 года)**

Пояснительная записка.

Физическая культура и спорт - обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки - философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно - соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма - с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей по баскетболу.

Основными **задачами** программы по Баскетболу являются:

1. укрепление здоровья школьников;
2. содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение учащимися основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
6. привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

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, учебных наглядных пособий, видеофильмов. 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.

Программа по Баскетболу является долгосрочной, рассчитанной на 4 года.

Для обучения набираются все желающие в возрасте от 11 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующих году обучения.

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

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы по ОФП, являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

**1. Программный материал по физической,
интегральной, теоретической,
психологической (морально - волевой) подготовке,
по инструкторской и судейской практике.**

1.1. Физическая подготовка (для четырех лет обучения).

1.1.1 Общая физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко - дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких

кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо, подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3x20-30м., 2-3x30-40 м, 3-4x50-60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. бег медленный до 3 мин.-мальчики, до 2 мин. – девочки. Бег или кросс от 5010 м до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов). Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

5. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6.Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1км, до 2км, до 3 км, до 5 км. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры, катания парами, тройками.

1.1.2 Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в

соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 - 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 - прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки - дай руку», «Салки - перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 - 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 - 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед - вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 - 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 - 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 - 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 - 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 - 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 - 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 - 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед - вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5-2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 - 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных

раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх - вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) - движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди

вперед, вперед - вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся партнеру. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и ловкость (соревнования).

Интегральная подготовка

Первый год обучения.

2. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
3. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
4. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
5. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же - командные действия.
6. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
7. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
8. Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
9. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

1. Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) - ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.
5. Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок - накрывание, подбор - добивание. Поточное выполнение технических приемов.
6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
7. Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

1.2.3. Третий год обучения.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения -доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодоление сопротивления резинового эспандера - передача мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажере - броски мяча в корзину.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).
6. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4Х3, 2Х3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

1.2.4. Четвертый год обучения.

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
3. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
4. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

1.3. Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары.
 Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

1.3.1.Первый год обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов
---	-------------------	--------------

1.	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1
2.	Единая спортивная классификация.	1
3.	Личная и общественная гигиена.	1
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
5.	Закаливание организма спортсмена.	1
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1
7.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
9.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
10.	Методы спортивной тренировки.	1
11.	Формы организации занятий в процессе тренировки.	1
12.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	2
13.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
14.	Техническая подготовка юного спортсмена.	2
15.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
16.	Сущность и назначение планирования, его виды.	1
17.	Учет в процессе тренировки.	1
18.	История развития баскетбола.	1
19.	Правила игры и методика судейства.	1
20.	Итоги прошедшего спортивного года.	2
	Итого:	23 ч.

11

1.3.2. Второй год обучения.

1.	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	2
2.	Единая спортивная классификация.	1
3.	Личная и общественная гигиена.	1
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
5.	Закаливание организма спортсмена.	1
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1
7.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
9.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
10.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1

11.	Средства спортивной тренировки.	1
12.	Методы спортивной тренировки.	1
13.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности	1

12

	юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	
14.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
15.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
16.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
17.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.	1
18.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.	1
19.	Сущность и назначение планирования, его виды.	1
20.	Учет в процессе тренировки.	1
21.	История развития баскетбола.	1
22.	Правила игры и методика судейства.	1
23.	Итоги прошедшего спортивного года.	1
	Итого:	25 ч.

1.3.3. Третий год обучения.

1.	Единая спортивная классификация.	2
2.	Костно- мышечная система, ее строение и функции.	1
3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
4.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
5.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
7.	Понятие об утомлении и переутомлении.	
8.	Восстановительные мероприятия в спорте.	1
9.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
10.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
11.	Средства спортивной тренировки.	0,5
12.	Методы спортивной тренировки.	0,5
13.	Формы организации занятий в процессе тренировки.	1
14.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
15.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
16.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
17.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1

	тренировки.	
14	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.	1
20.	Сущность и назначение планирования, его виды.	1
21.	Учет в процессе тренировки.	1
22.	История развития баскетбола.	1
23.	Правила игры и методика судейства.	1
24.	Итоги прошедшего спортивного года.	2
	Итого:	26 ч.
18.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной	1

13

1.3.4. Четвертый год обучения.

1.	Единая спортивная классификация.	1
2.	Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды.	1
3.	Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.	1
4.	Нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.	1
5.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
6.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
7.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1
8.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
9.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
10.	Понятие об утомлении и переутомлении.	1
11.	Восстановительные мероприятия в спорте.	1
12.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1
13.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
14.	Средства спортивной тренировки.	1
15.	Методы спортивной тренировки.	1
16.	Формы организации занятий в процессе тренировки.	1
17.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
18.	Физическая подготовка юного спортсмена.	1
19.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1
20.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1

21.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.	1
22.	Характеристика особенностей периодов спортивной	1

14

	тренировки.	
23.	Сущность и назначение планирования, его виды.	1
24.	Учет в процессе тренировки.	1
25.	Роль спортивных соревнований в учебном процессе и их основные виды.	1
26.	История развития баскетбола.	1
27.	Правила игры и методика судейства.	1
28.	Итоги прошедшего спортивного года.	1
	Итого:	28 ч.

1.4. Психологическая (морально-волевая) подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

1.5. Инструкторская и судейская практика.

1.5.1. Первый год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.
2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

1.5.2. Второй год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям.
2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

1.5.3. Третий год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения.
2. Выполнение заданий по построению и перестроению группы.

3.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

15

4.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря.

1.5.4. Четвертый год обучения.

- 1.Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по нему занятий с группой.
- 2.Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
- 3.Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини- баскетбол.
- 4.Проведение соревнований по мини- баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

2. Нормативные требования.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

По существу нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий, помогают определить каждому спортсмену игровую функцию и произвести отбор в сборные команды различных рангов.

2.1. Контроль в процессе учебно-тренировочной работы.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.2. Методика проведения контрольных испытаний.

2.2.1. Физическое развитие

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Ростовые показатели спортсменов оцениваются по таблице (приложение 1.)

2.2.2. Общая физическая подготовленность.

- 1.Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
- 2.Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
- 3.Бег 600 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.

2.2.3. Специальная физическая подготовка.

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40 - секундный «челночный» бег (оценивается скоростная выносливость). Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

16

В начале упражнения, между попытками и в конце теста измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

2.2.4. Техническая подготовленность.

1. Перемещения 5 м x 6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения). Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча и точность бросков). Обязательным является попадание всех бросков, отскочивший мяч добивается.

3. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения). Испытуемому подавать мяч не разрешается : он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

4. Штрафные броски. Выполняется 10 серий по 3 броска. Учитывается процент попаданий.

2.3. Оценка соревновательной деятельности.

В календарных играх фиксируются:

1. Показатели активной игровой деятельности:

- Количество бросков с игры;
- Общая результативность;
- Количество перехватов, отбитых бросков и других овладений мячом;
- Количество потерь мяча.

2. Показатели эффективности игровой деятельности:

- Точность бросков с игры;
- Точность штрафных бросков;
- Отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

3. Руководство по работе с программой.

3.1. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составлен в расчете 6 часов в неделю при продолжительности учебного года 38 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

№	Содержание занятий	1-й год обучени я	2-й год обучени я	3-й год обучени я	4-й год обучени я
1.	Теоретическая подготовка	23	25	26	28
2.	Общая физическая подготовка	13	17	14	12
3.	Специальная физическая подготовка	11	17	12	10
4.	Техническая подготовка	68	45	44	38
5.	Тактическая подготовка	55	56	59	65
6.	Интегральная подготовка	34	41	45	50
7.	Контрольные испытания	2	6	6	2
8.	Соревновательная деятельность	22	21	22	23
	ИТОГО:	228	228	228	228

3.2. Направленность занятий.

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

Список литературы

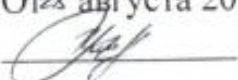
1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87


4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67

18

7. Кузнецов В.С., Колодницкий Т.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС, 75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р, Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь», 67
10. Лях В.И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС, 73
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000
13. Преображенский И.Н., Хазарянц А.А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС, 68
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
18. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. М: ФиС, 78
19. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 81

Согласовано:
Протокол заседания
ШМО учителей естественно- научного цикла
МБОУ СОШ № 6

От 28 августа 2019 года
 А.П. Матвеев

согласовано:
зам. директора по УВР
 Ю. В. Прус
28 августа 2019 года

РЕЦЕНЗИЯ

на программу внеурочной деятельности «Подвижные игры» учителя
физической культуры МБОУ СОШ №6
Кравченко П.В.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» учителя Кравченко П.В. разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО МБОУ СОШ №6, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Программа рассчитана на четыре года реализации и предназначена для учащихся 6,5 - 11-летнего возраста. Количество страниц - 9.

Рецензируемая программа актуальна для системы образования, интересна по содержанию и пошагово расписана для педагогической деятельности. Она может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях в качестве основы для организации внеурочной деятельности по физической культуре.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения, коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей, доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Рецензируемая программа актуальна для системы образования, пошагово расписана для педагогической деятельности. Она может быть рекомендована педагогам физической культуры для использования в образовательных учреждениях в качестве основы для организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Дата: 09.09.2019

Рецензент:

Руководитель
районного методического объединения
учителей физической культуры
МО Красноармейский район



С.В.Кравцова

Муниципальное образование Красноармейский район
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа № 6

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета протокола №1

от 28 августа 2019 года

Председатель педсовета



 Г.П.Бадигина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

тип программы: спортивно-оздоровительная

кружок

«Подвижные игры»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 6,5 – 11 лет

Составитель: Кравченко П. В.

Пояснительная записка

Данная программа кружка «игры разных народов» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич). Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Цель программы: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

Задачи программы:

1. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире.
2. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитию психических процессов и свойств личности,
3. Укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

Ожидаемый результат

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

Универсальными компетенциями:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

— организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ресурсное обеспечение

Вид образовательных ресурсов	Наименование объектов и средств организации учебной деятельности	Примечания
Учебно-методическая литература	Методическая литература для учителя.	
	Энциклопедии.	
	Словари.	
	Справочные пособия.	
	Периодические издания по предмету.	
Учебно-практическое и лабораторное оборудование	Наборы для гимнастических упражнений.	Включают стенку, скамейку, бревно, перекладину, палку, скакалку и т.п.
	Комплект навесного оборудования.	Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты.
	Мячи. Коврики.	Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные.

	Кегли.	
	Обручи.	
	Флажки.	
	Оборудование для игры в волейбол.	
	Лыжи.	

Сроки реализации программы

Программа кружка « игры разных народов» рассчитана на 4 года, предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет.

Общее количество часов – 135 ч.

Количество часов в год (1 класс) – 33 ч.

Количество часов в год (2 класс) – 34 ч.

Количество часов в год (3 класс) – 34 ч.

Количество часов в год (4 класс) – 34 ч.

Недельная нагрузка - 1 час в неделю.

Форма и режим занятий

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности,

резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

К формам проведения подвижных игр относятся:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после возвращения из школы.

Формы подведения итогов:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере,
- разработать (придумать) свои подвижные игры,
- начать создание картотеки подвижных народных игр Верховажского района (с привлечением не только обучающихся, но и их родителей).

Ожидаемые результаты реализации программы

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Литература

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.//

В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.

2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
4. Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2011. – 127 с.

Согласовано:

Протокол заседания

ШМО учителей естественно- научного цикла

МБОУ СОШ № 6

От 28 августа 2019 года



А.П. Матвеев

согласовано:

зам. директора по УВР

 Ю. В. Прус

28 августа 2019 года

Свидетельство о публикации в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Кравченко Павел
Викторович**

учитель физической культуры
МБОУ СОШ №6

ст. Полтавская
Краснодарский край

опубликовал в социальной сети
работников образования

nsportal.ru

план-конспект урока

**Разработка урока по теме
"передача мяча снизу одной
рукой."**

<http://nsportal.ru/node/3896899>

Дата публикации: 09.07.2019

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются
в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селектел» (<http://selektel.ru>) по адресу
Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1

Администратор
социальной сети
nsportal.ru



Кадыков С.Ю.

Сохранить на Яндекс.Диск

Скачать
Свидетельство
о публикации
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Кравченко Павел
Викторович**

учитель физической культуры
МБОУ СОШ №6

ст. Полтавская
Краснодарский край

опубликовал в социальной сети
работников образования
ns

план-конспект урока

**Разработка урока по теме
"Баскетбол"**

<http://nsportal.ru/node/3896904>

Дата публикации: 09.07.2019

* В соответствии с Федеральным законом «Об информации, общественно значимой информации» информация обрабатывается
в соответствии с требованиями к защите информации в соответствии с требованиями к защите информации в соответствии с требованиями к защите информации

Администратор
социальной сети
nsportal.ru



Кадьков С.Ю.

Свидетельство о публикации в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Кравченко Павел
Викторович**

учитель физической культуры
МБОУ СОШ №6

ст. Полтавская
Краснодарский край

опубликовал в социальной сети
работников образования

ns

план-конспект урока

**План конспект урока по
баскетболу для 8 класса**
<http://nsportal.ru/node/3896901>

Дата публикации: 09.07.2019

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются
в России на сервере с IP адресом 178.132.201.190 в дата-центре «СелекТел» (http://selectel.ru) по адресу
Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п/п Дубровка, ул. Советская, д. 1

Администратор
социальной сети
nsportal.ru



Кадыков С.Ю.

Свидетельство выдано в соответствии с Федеральным законом от 07.02.2002 № 23-ФЗ

Свидетельство о публикации в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Кравченко Павел
Викторович**

учитель физической культуры
МБОУ СОШ №6

ст. Полтавская
Краснодарский край

опубликовал в социальной сети
работников образования
nsportal.ru

план-конспект урока

**Разработка урока по теме
"Нападающий удар"**

<http://nsportal.ru/node/3896902>

Дата публикации: 09.07.2019

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селекстел» (<http://selectel.ru/>) по адресу Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1

Администратор
социальной сети
nsportal.ru



Кадыков С.Ю.

Свидетельство

о публикации
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Кравченко Павел
Викторович**

учитель физической культуры
МБОУ СОШ №6

ст. Полтавская
Краснодарский край

опубликовал в социальной сети
работников образования

ns

план-конспект урока

**Разработка урока по теме
"Броски одной и двумя руками с
места"**

<http://nsportal.ru/node/3896906>

Дата публикации: 09.07.2019

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются
в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селектел» (http://selectel.ru) по адресу
Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1

Администратор
социальной сети
nsportal.ru



Кадыков С.Ю.



ДОКУМЕНТ О КВАЛИФИКАЦИИ

10237986

**УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

Является документом ФГБОУ ВО «КубГУ»

Регистрационный номер 1808-СНК-ДПО/ПК

Дата выдачи 27 октября 2017 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Кравченко

(фамилия)

Павел

(имя)

Викторович

(отчество)

прошел(а) обучение в ФГБОУ ВО

«Кубанский государственный университет»

с 02 октября 2017 г. по 27 октября 2017 г.

по программе «Теория и методика преподавания физической

(наименование дополнительной профессиональной программы)

культуры в образовательной организации в

соответствии с требованиями ФГОС»

в объеме 108 часов

(количество часов)



Город Краснодар

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано

**Кравченко Павлу
Викторовичу**

в том, что он(а) с «17» сентября 2019 г. по «18» сентября 2019 г.

прошел(а) краткосрочное обучение в (на)

Общество с ограниченной ответственностью «Автоматизация и информатизация современных технологий»
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «Обучение навыкам оказания первой помощи в образовательных организациях в условиях реализации ФГОС»
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

в объеме 16 часов
(количество часов)

М.П. **Генеральный директор** М.В. Трунов
Секретарь Т.А. Трунова

Город Краснодар 2019 год

*Удостоверение является документом установленного образца
о повышении квалификации*

Регистрационный номер 0198-19

Дата выдачи 18 сентября