

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
С. Е. Кузнецова
Приказ №.421 от 30 августа 2024 г.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

**Юные туристы
(Спортивные игры)**

Возраст обучающихся 9–11 лет

Срок освоения 1 год

Автор-составитель:
Степанов Александр Борисович,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Планируемые результаты:

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории ручного мяча, волейбола, баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами ручного мяча, волейбола, баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в ручной мяч, волейбол, баскетбол.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пионербол	22	2	20	Тест-пионербол
2.	Волейбол	23	3	20	Тест-волейбол
3.	Баскетбол	27	3	24	Тест-баскетбол
	ИТОГО	72	8	64	Тест-3

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Пионербол.

Теория: Инструктаж ТБ. История возникновения и развития игры пионербол.

Практика: Передвижение: – шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением направления и скорости, – остановки и повороты, – рывок, торможение, – челночный бег с наклоном к полу (имитация ловли мяча), – бег в разных направлениях, – прыжки вверх, «напрыгивание» – «зигзаг» с поворотом. Держание мяча: – двумя руками. Передача мяча: – двумя руками из-за головы, от груди, снизу – двумя руками в прыжке, – прямая, толчком, дальняя, близкая. Защита, прием мяча: – двумя руками на месте и после перемещений. Подача мяча: – одной рукой. Нападающий бросок: – на месте, – в прыжке, – «напрыгивание». Блокирование: – на месте, – после перемещений. Защита, блокирование игрока: – стойка, – туловищем, – перехват, – одной рукой, двумя руками (руки полусогнуты). Блокирование мяча: – одной рукой, – двумя руками, – снизу, – сверху, – сбоку. – передачи мяча двумя руками, прямая, толчком, дальняя, близкая.

Формы контроля: тестирование, контрольные испытания.

Раздел 2. Волейбол

Теория: Инструктаж ТБ. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Имена российских волейболистов, олимпийских чемпионов.

Практика: Передвижение: – ходьба, – бег обычный, спиной вперед, – стойки высокая, низкая, средняя, – приставными шагами влево – вправо, вперед – назад, – двойной шаг, – скачок, – прыжок. Передача мяча: – двумя руками сверху, – верхняя передача, – двумя руками в прыжке, – одной рукой в прыжке, – на месте, в падении, с выпадом в сторону, – снизу двумя руками. Нападающий удар: – прямой, – обманный (скидка), – с высокой, средней, низкой передачи, – точный выход на мяч. Подачи: – нижняя прямая, – верхняя прямая, – верхняя боковая, – в прыжке (силовая). Прием мяча: – снизу двумя руками, – снизу одной рукой в падении, – на месте, в движении, – сверху двумя руками на месте, в движении, – снизу двумя руками в падении. Блокирование: – индивидуальное, по зонам (2, 3, 4), – групповое, по зонам (2, 3, 4), – на месте, после перемещения.

Формы контроля: тестирование, контрольные испытания.

Раздел 3. Баскетбол.

Теория: Инструктаж ТБ. Правила игры. Жесты судьи

Практика: Передвижение: – стойка (в нападении, в защите), – приставные шаги вперед-назад, влево-вправо, – бег вперед-назад, челночный, зигзагом, – остановка прыжком, на два шага, – повороты вперед-назад, на осевой ноге.

Ловля мяча: – двумя руками, – одной рукой, – на месте, в движении, – высоколетящих мячей, – с полуотскока, с отскока.

Передача мяча: – на месте, в движении, – в парах, в тройках, со сменой мест, – двумя руками от груди, – двумя руками с отскоком от пола, – двумя руками сверху, из-за головы, – одной рукой от плеча, – одной рукой от головы, – одной рукой сбоку, – скрытая передача, – за спиной, – под рукой, – крюком. Ведение мяча: – с изменением скорости, с изменением направления, – смена темпа, ритма, – с изменением высоты отскока, – без зрительного контроля, – переводы мяча с поворотом, за спиной. Броски: – одной рукой от головы, – с отскоком от щита, без отскока под углом 45°, – от плеча, – добивание, – с поворотом (крюк, полукрюк), – в движении, – прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, – штрафной бросок, – трехочковый бросок, – в прыжке. Защита: – выбивание мяча, – накрывание мяча, – вырывание мяча, – перехват мяча. Финты: ложное истинное – рывок, – ведение – передача, – проход – проход, – бросок – передача, – ведение – поворот – передача, – бросок – проход – бросок, – бросок – поворот-бросок.

Формы контроля: Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Тактика

1. Пионербол

Тактика в пионерболе. Это индивидуальные, групповые, командные действия.

Результаты коллективных действий во многом зависят от уровня индивидуального мастерства. Групповые действия являются той основой, на которой строится взаимодействие всей команды. Командные действия строятся на взаимодействии защиты и нападения. Необходимо моделирование индивидуальных и групповых действий как в нападении, так и в защите.

Тактика защиты: – выбор позиции на площадке, подстраховка партнера (перемещение, стойки), закон сохранения мяча, ловить мяч двумя руками, блокировка нападающего броска. Игровая дисциплина, ответственность.

Тактика нападения: .Индивидуальные действия: – выбор места (открывания) для нападающего броска, – изменение траектории передач в зависимости от плана игры, – изменение направления передач. При подачах: – чередование способов подач, разных видов подач, – подача на «слабого» игрока,– подача между игроками, – подача к боковым и лицевым линиям, – укороченные подачи. Перемещение, выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи. При выполнении атакующего удара: – выполнение передачи для атакующего удара. Групповые и командные действия: – между игроками задней и передней линии (принимающих подачу и выполняющих нападающий бросок) – передача на сетку – атака на опережение или обман, – выбор места при подаче, – чередование способов подач, Индивидуальные действия: – выбрать место, стойку, – при блокировании определить направление броска, – при приеме мяча определить направление полета мяча, – страховка партнеров. Групповые действия: – своевременно выбирать место при приеме подачи, нападающего броска, при блокировании, на страховке блокирующих, опека слабо принимающих партнеров, – обучение групповым тактическим действиям в защите. Примерная схема: прием подачи, первая передача в зону 3(2,4), вторая передача в соответствии с сигналом тренера. Командные действия: – определяет выбор места при подаче, – расстановка в линию или уступами (углом вперед, углом назад), – взаимодействие между блоком и защитой.

2. Волейбол

Тактика нападения и тактика защиты.

В каждом из этих разделов есть индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действие соперника и своевременно выбрать место при приёме подачи, нападающего удара, для страховки, при блокировании, умение выбрать способ приёма мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь при блокировании. В учебно-тренировочном процессе требуется моделирование различных игровых ситуаций, что эффективно решается в интегрированной тренировке.

Нападение. Индивидуальные действия: – выбор места при второй передаче, подаче, нападающем ударе, – равномерное распределение передач для атакующих ударов, – передача нападающему против слабого блокирующего, – изменение траектории передач в зависимости от плана игры, – изменение направления передач. При подачах: – чередование способов подач, разных видов подач, – подача на «слабого» игрока, – подача на основного нападающего, – подача на игрока, вступившего в игру после замены, – подача между игроками, – подача к боковым и лицевым линиям, – укороченные подачи с места, в прыжке. Перемещение, выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи. При выполнении атакующего удара: – выбор способа отбивания мяча через сетку, – имитация атакующего удара и передача («обман»), – имитация атакующего удара и передача в прыжке, – имитация передачи и атакующий удар, – выполнение передачи для атакующего удара. Групповые и командные действия: – между игроками задней и передней линии, – при игре связующего на передней линии, – принимающих подачу и нападающий удар – с нападением, – имитация нападающего удара нападающим: а) взаимодействие без изменения направления; б) с изменением направления перемещения, – нападение игрока со второй передачи игрока передней линии. Защита – атакующий удар в дальние зоны площадки, – передача занижена – косой удар или обман, – передача на сетку – атака на опережение или обман, – выключение из приема определенного игрока, – взаимодействие с выходящим игроком, – выбор места при подаче, – чередование способов подач, – при подаче информативен замах подающего (защитник «читает» по замаху), – страховка игрока, принимающего подачу, – страховка игрока, слабо принимающего подачу, – подача между игроками, – силовая в прыжке, укороченная подача (планер в прыжке). Индивидуальные действия: – выбрать место, стойку, – при блокировании определить направление удара, – при приеме мяча

определить направление полета мяча, – страховка партнеров. Групповые действия: – своевременно выбирать место при приеме подачи, нападающего удара, при блокировании, на страховке блокирующих, опека слабо принимающих партнеров, – обучение групповым тактическим действиям в защите. Примерная схема: прием подачи, первая передача в зону 3(2,4), вторая передача в соответствии с сигналом тренера. Командные действия: – определяет выбор места при подаче, – расстановка в линию или уступами (углом вперед, углом назад), – взаимодействие между блоком и защитой.

3. Баскетбол

Тактика изучает закономерности развития игры, средства и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Существует тактика нападения и тактика защиты. Защита – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план, гибкое сочетание быстрого и позиционного нападения, зонной и личной защиты. Необходимо совершенствование передвижений игроков, моделирование игровых ситуаций.

Нападение. Индивидуальные действия: – игрок с мячом: атака корзины, розыгрыш мяча, – игрок без мяча: выход для получения мяча, выход для отбора мяча. Групповые действия: – заслоны (боковой, задний, передний), наведение, – передай мяч и выходи, – сдвоенный заслон, бросок с фланга из-под заслона, – комбинация с броском с фланга. Командные действия: – быстрое нападение (прорыв), – борьба за отскок и быстрая передача, – позиционное нападение: через центрального, без центрального. Защита. Индивидуальные действия: – против игрока без мяча, – против выхода на свободное место, – против розыгрыша мяча, – против игрока с мячом. Групповые действия: – подстраховка, – переключение, – проскальзывание, – групповой отбор мяча, – против заслона, наведение. Командные действия: – система личной защиты, – зонная защита, – система прессинга (зонный, личный, смешанный). Взаимодействие игроков. – подстраховка; переключение; групповой отбор мяча, наведение, – против тройки; против заслона, против выхода на свободное место; – зонная защита, личная защита, смешанная защита, зонная защита. Схемы: 2-1-2; 3-2; 1+3+1.

Календарный учебный график

№ п/п	Меся ц	Числ о	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
Пионербол					16			
1.	09	05	14.50-16.20	Теоретическо е занятие Инструктаж Сдача контрольных нормативов	2	Правила ПП и ТБ. История возникновения и развития игры пионербол. Стойка, перемещение игрока приставными шагами. Развитие быстроты.	Спорт площадка	Тестирование
2	09	12	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Броски м из-за головы двумя руками (инд. в стенку, в парах (через сетку), в группах). Правила игры.	Спорт площадка	Опрос
3	09	19	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Броски и ловля м. на месте и после перемещения. Развитие координации. Челночный бег.	Спорт площадка	Эстафеты
4	09	26	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Броски мячом в цель. Передача на месте и в движении в парах. Учебная игра.	Спорт площадка	Нормативы бросков
5	10	03	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Низкий старт и стартовый разгон, ловля	Спорт площадка	Наблюдение

						мяча после перемещений. Действия игрока после приема мяча (комбинации): приём мяча, открывание игроков нападения, пас, атакующий бросок. Эстафеты с мячами.		
6	10	10	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Нападающий бросок. Броски мяча из-за головы с активным движением кистей. Комбинации: приём мяча, открывание игроков нападения, пас, атакующий бросок. ОФП. Учебная игра.	Спорт площадка	Наблюдение
7	10	17	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Нападающий бросок (с «напрыжки», в прыжке). Броски мяча из-за головы с активным движением кистей. Комбинации: приём мяча, открывание игроков нападения, пас, атакующий бросок. ОФП.	Спорт площадка	Наблюдение
8	10	24	14.50-16.20	Игра Теоретическое занятие	2	Подача броском одной рукой (сбоку или снизу).	Спорт площадка	беседа

						Учебная игра.		
Волейбол					24			
9	11	7	14.50-16.20	Практическое занятие Инструктаж	2	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	спортзал	Наблюдение
10	11	14	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Правила игры.	спортзал	Наблюдение
11	11	21	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	спортзал	Наблюдение
12	11	28	14.50-16.20	Игра Теоретическое занятие Текущий контроль	2	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	спортзал	Тестирование
13	12	5	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в мини-волейбол	спортзал	Наблюдение
14	12	12	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	спортзал	Наблюдение
15	12	19	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Нижняя прямая подача,	спортзал	Нормативы

						передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам		
16	12	26	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	спортзал	Наблюдение
17	01	16	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	спортзал	Наблюдение
18	01	23	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	спортзал	Тест
19	01	30	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	спортзал	Соревнование
20	02	6	14.50-16.20	Игра	2	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	спортзал	Опрос
БАСКЕТБОЛ					28			
21	02	13	14.50-16.20	Теоретическое занятие Инструктаж Практическое занятие	2	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судьи. Закрепление техники стойки игрока,	спортзал	Опрос инструктажа

						перемещений в стойке.		
22	02	20	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	спортзал	Наблюдение
23	02	27	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте.	спортзал	Наблюдение
24	03	6	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (на месте, по прямой). Вырывание и выбивание мяча.	спортзал	Нормативы
25	03	13	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (без зрительного контроля).	спортзал	Наблюдение
26	03	20	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	спортзал	Наблюдение
27	04	3	14.50-16.20	Игра Теоретическое Занятие Текущий контроль	2	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита.	спортзал	Тест
28	04	10	14.50-16.20	Игра	2	Ведение мяча с последующим броском в корзину.	спортзал	Соревнование
29	04	17	14.50-16.20	Теоретическое занятие	2	Прыжок толчком одной ноги. Прыжок толчком двух ног.	спортзал	Опрос

30	04	24	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	спортзал	Наблюдение
31	04	30	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Спорт площадка	Нормативы результат
32	05	7	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Спорт площадка	наблюдение
33	05	15	14.50-16.20	Практическое занятие	2	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Спорт площадка	тестирование
34	05	22	14.50-16.20	Игра	2	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Спорт площадка	Соревнование Результат
ИТОГО					68			

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2015г.
3. А.П. Матвеев. Физическая культура. 4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
4. Рабочая программа «Физическая культура 1-4 классы» Автор :Матвеев А.П.М. «Просвещение»,2012.
5. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
6. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.

7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г