

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Принято решением Педагогического совета  
Протокол № 1/8  
От 30.08.2021



Рабочая программа на 2021-2022 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общая физическая подготовка для спортивных игр»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2021-2022 гг.;

Номер группы - 1

Возраст обучающихся – 8-9 лет

Составитель: Горланова Эльвира Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

2021 г

## Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка для спортивных игр» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Сан Пин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; 5. Устав МАУ ДО ДЮЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.

Рабочая программа «Общая физическая подготовка для спортивных игр» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка для спортивных игр», которая ставит своей целью: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Программа *адресована* детям 6-8 лет и рассчитана на 1 год обучения.

В 2021-2022 учебном году по программе обучаются дети:

*8-9 лет, 2 год обучения, общий объем часов - 144;*

**Цель общеразвивающей программы:** укрепление здоровья, привлечение детей к регулярным занятиям спортом, разностороннее развитие физических способностей, постепенный плавный переход к специализированному виду спорта

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- формирование представления о физической культуре в целом и об игровых видах спорта
- познакомить с историей развития, правилами игр баскетбол и волейбол
- расширять и дополнять знания, умения и навыки;

#### Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;

- укреплять здоровье, закаливать организм;
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

Воспитательные:

- сформировать дружный, коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать нравственные качества личности;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- привлекать родителей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;

Количество групп 2-го года обучения – 1

Количество обучающихся в каждой группе – 10-15 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (11 часов в год) и практической части (133 час в год).

Формы организации процесса обучения:

- групповая

**Планируемые результаты освоения курса 2-го года обучения:**

**Планируемые результаты**

**Метапредметные:**

- умение сохранить свое здоровье (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- умение планировать свое свободное время.
- умение находить общий язык со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях

**Личностные:**

- понимание значения физической культуры и принятие норм здорового образа жизни;
- личностная адаптация в коллективе

**Предметные:**

- владение основными понятиями и правилами игр в баскетбол и волейбол;

- выполнение элементарных тренировочных упражнений с мячом;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке

Текущая аттестации проходит в период с 20.12.2021 по 24.12.2021 года

Промежуточная аттестация проходит в период с 16.05.2022 по 23.05.2022 года

### Календарно-тематический план

#### 2-й год обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Раздел программы, тема занятия	Итого часов	Всего часов		Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
			Теория	Практика			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование ведения мяча.	2	0,25	1,75	Беседа. Инструктаж по технике безопасности. В шеренгах повторение ведения мяча (на месте правой и левой рукой в корзину и со сменой рук)	сентябрь	
2	Физкультура и спорт в РФ. Повторение техники перемещения в баскетбольной стойке.	2	0,25	1,75	Беседа. Повторение перемещений в шеренгах. Состязания в командах эстафета. Тренировочная игра	сентябрь	
3	Физкультура и спорт в РФ Совершенствование броска правой и левой кистью от плеча в кольцо	2	0,25	1,75	Объяснение и показ техники броска, выполнение в колоннах поточное, состязания в командах. Тренировочная игра	сентябрь	
4	Физкультура и спорт в РФ Совершенствование ведения мяча со сменой руки и броска в кольцо	2	0,25	1,75	Беседа. Объяснение и показ техники ведения мяча. В шеренгах ведение правой и левой кистью со сменой рук, спиной вперед. Состязания по ведению мяча. Тренировочная игра.	сентябрь	
5	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра	сентябрь	
6	Повторение передач и ловли мяча при встречном движении	2	0,25	1,75	Объяснение и показ техники передач и ловли мяча. В колоннах передача и ловля мяча при встречном беге, выполнение.	сентябрь	

7	Специальная физическая подготовка	2		2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	сентябрь	
8	Совершенствование передачи двумя руками от груди с отскоком и ловли мяча	2	0,25	1,75	Беседа. Передачи в шеренгах в парах. Соревнование по передачам. Броски по точкам равноудалённым от щита. Тренировочная игра	сентябрь	
9	Входящая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	2	0,25	1,75	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра «Пионербол»	сентябрь	
10	Совершенствование поворота вперёд, назад и броска в кольцо	2	0,25	1,75	Объяснение и показ техники поворота. Выполнение бросков после поворота. В шеренге выполнение. Игра «передал мяч-откройся» с применением поворота. Броски по точкам равноудалённым от щита после выполнения поворота. Тренировочная игра	октябрь	
11	Изучение индивидуальных тактических действий	2	0,25	1,75	Объяснение и показ техники перемещения. Изучение перемещений (имитация) Игра 1x1. Тренировочная игра	октябрь	
12	Специальная физическая подготовка	2		2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	октябрь	
13	Совершенствование ведения мяча со сменой направления движения	2	0,25	1,75	Беседа. Обводка зигзагом по кругу бегущих друг за другом детей со сменой ведущего и со сменой направления движения. Подвижная игра «салочки с ведением»	октябрь	
14	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	октябрь	
15	Совершенствование передачи мяча в движении	2	0,25	1,75	Объяснение. Передачи при встречном беге в колоннах с перебежкой в колонну напротив. Подвижная игра «передал мяч-откройся»	октябрь	
16	Развитие быстроты,	2	0,25	1,75	Объяснение. Выполнение	октябрь	

	ловкости и координации.				упражнений в соревновательной форме. Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)		
17	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно. Подвижная игра	октябрь	
18	Соревнования, посвященные «Дню народного единства»	2	0,25	1,75	Объяснение. Организация соревнований ко «Дню народного единства» между группами ДЮОЦ.	ноябрь	
19	Сведения о строении организма человека и влияние физ.у. на организм Изучение тактических действий противодействие выходу на свободное место	2	0,25	1,75	Беседа. Объяснение. При противодействии 2х1, игрок защиты прессингует игрока без мяча не дав открыться и получить мяч. Дистанционные броски. Тренировочная игра	ноябрь	
20	Сведения о строении организма человека и влияние физ.у. на организм. Совершенствование передачи при беге по восьмёрке и броска с двух шагов	2	0,25	1,75	Беседа. Выполнение передач в движении в 3-4 ом. Игра «школа»- дистанционные броски по точкам. Тренировочная игра	ноябрь	
21	Сведения о строении организма человека и влияние физ.у. на организм. Совершенствование ведения мяча со сменой руки и броска в кольцо	2	0,25	1,75	Беседа. Обводка стоек при ведении мяча по кругу, перед стойкой смена руки с броском в кольцо. Обводка защитника. Тренировочная игра.	ноябрь	
22	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра	ноябрь	
23	Сведения о строении организма человека и влияние физ.у. на организм. Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	0,25	1,75	Беседа. Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	ноябрь	
24	Совершенствование передачи из рук в руки	2	0,25	1,75	Объяснение. При перемещении по квадрату передачи из рук в руки. Работа двумя мячами со сменой направления движения. Дистанционные броски. Тренировочная игра.	ноябрь	
25	Специальная физическая				Совершенствование	ноябрь	

	подготовка				техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Тренировочная игра		
26	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	0,25	1,75	Беседа. Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	ноябрь	
27	Совершенствование штрафного и дальнего броска двумя руками от груди	2	0,25	1,75	Объяснение. Выполнение броска после неудачного подбор и повторение броска.	декабрь	
28	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	декабрь	
29	Текущая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке	2	0,25	1,75	Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Подвижная игра «Пионербол»	декабрь	
30	Совершенствование встречной передачи	2		2	В колоннах поточно передачи при встречном беге, двойная передача. Состязания в командах по передачам. Подвижная игра «передал мяч откройся»	декабрь	
31	Специальная физическая подготовка	2	0,25	1,75	Объяснение. Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	декабрь	
32	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2		2	Выполнение упражнений в соревновательной форме . Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	декабрь	
33	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	декабрь	
34	Новогодний турнир	2		2	Организация новогоднего турнира между группами ДЮЦ.	декабрь	
35	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование ведения мяча	2	0,25	1,75	Беседа. Инструктаж по ТБ. В двух колоннах на двух площадках поточно выполнение ведения и броска с двух шагов с подбором мяча и со сменой сторон. Индивидуальные	декабрь	

					соревнования по броскам с двух шагов. Тренировочная игра		
36	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей	2	0,25	1,75	Беседа. Выполнение упражнений. Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	январь	
37	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Совершенствование броска со средней и дальней дистанции	2	0,25	1,75	Беседа. Выполнение бросков в парах. Соревнование в командах по штрафным броскам. Тренировочная игра	январь	
38	Совершенствование техники ведения мяча, обводке защитника	2	0,25	1,75	Объяснение. Обводка при движении занимающихся по кругу на расстоянии 1,5 метра друг за другом со сменой дриблёров со сменой направления движения. Тренировочная игра	январь	
39	Техника безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка	2	0,25	1,75	Беседа. Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	январь	
40	Определение функций игроков команды. Совершенствование бросков с ближней дистанции в парах	2	0,25	1,75	Объяснение. Расстановка игроков, согласно выполняемых функций. Тренировочная игра Совершенствование бросков с ближней дистанции в парах	январь	
41	Изучение обманных действий	2	0,25	1,75	Объяснение. Обманные действия раскачка, скрытое ведение, на бросок, смена позиции броска. Тренировочная игра	январь	
42	Специальная физическая подготовка	2		2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	февраль	
43	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	февраль	
44	Изучение броска в прыжке с ближней дистанции.	2	0,25	1,75	Объяснение, показ. Выполнение у стены имитация, и с мячом, в парах друг другу. Игра	февраль	



					«школа». Тренировочная игра		
45	Изучение тактических действий в нападении	2	0,25	1,75	Объяснение. Тактические действия 2:1, 2:2. Работа в парах на две половины площадки поочерёдно. Тренировочная игра	февраль	
46	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2		2	Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	февраль	
47	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	февраль	
48	Совершенствование техники ведения мяча и броска с ходу в два шага	2	0,25	1,75	Объяснение. Работа со стойками, обводка стоек с броском в два шага со сменой руки перед стойкой и со сменой направления движения. Дистанционные броски. Тренировочная игра	февраль	
49	Специальная физическая подготовка	2		2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	февраль	
50	Соревнования, посвященные «Дню защитника отечества»	2	0,25	1,75	Объяснение. Организация соревнований, посвященных «Дню защитника отечества» между группами ДЮОЦ.	март	
51	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	март	
52	Совершенствование передачи при беге по восьмёрке	2	0,25	1,75	Объяснение. Выполнение передач в 3, 4, 5-ом со сменой способа передачи. Дистанционные броски после передачи партнёра поочерёдно. Тренировочная игра	март	
53	Специальная физическая подготовка	2		2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	март	
54	Соревнования, посвященные «Дню 8 марта»	2	0,25	1,75	Беседа. Соревнования, посвященные «Дню 8 марта» между группами ДЮОЦ.	март	

55	Совершенствование техники ведения мяча	2	0,25	1,75	Объяснение. Работа со стойками, обводка стоек с броском в два шага со сменой руки перед стойкой и со сменой направления движения. Дистанционные броски. Тренировочная игра	март	
56	Совершенствование тактических действий в нападении	2		2	Объяснение. Тактические действия 3:1, 3:2. Работа в тройках на две половины площадки поочередно. Тренировочная игра	март	
57	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2		2	Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	март	
58	Совершенствование передач при встречном беге	2	0,25	1,75	Объяснение. В колоннах выполнение передач из рук в руки, на расстоянии 1 метра, двойная передача. Соревнование на определённое количество передач. Игра «передал мяч-откройся»	март	
59	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	апрель	
60	Совершенствование ловли мяча и броска со средней и дальней дистанции	2	0,25	1,75	Объяснение. У стены передача и ловля отскока от стены, с постепенным увеличением скорости передач. В парах на цепкость кистей передачи. Дистанционные броски. Тренировочная игра	апрель	
61	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2		2	Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	апрель	
62	Соревнования по баскетболу	2	0,25	1,75	Беседа. Организация соревнований по баскетболу.	апрель	
63	Специальная физическая подготовка	2		2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	апрель	
64	Определение функций игроков команды. Совершенствование бросков с ближней дистанции в парах	2	0,25	1,75	Объяснение. Расстановка игроков, согласно выполняемых функций. Тренировочная игра Совершенствование	апрель	

					бросков с ближней дистанции в парах		
65	Совершенствование в передаче мяча в движении	2	0,25	1,75	Объяснение. В парах передачи мяча при перемещении вперёд назад, по малому кругу. В тройках с продвижением на кольцо, через центр с броском и добиванием. Игра «передал мяч- откройся»	апрель	
66	Совершенствование тактических действий в нападении	2	0,25	1,75	Объяснение. Тактические действия 2:1, 2:2. Работа в парах на две половины площадки поочередно. Тренировочная игра	апрель	
67	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2		2	Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами).	май	
68	Соревнования, посвященные «Дню Победы»	2		2	Организация соревнований по баскетболу к «Дню Победы» между группами ДЮОЦ.	май	
69	Развитие скоростно-силовых способностей	2		2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	май	
70	Промежуточная аттестация.	2	0,5	1,5	Объяснение. Соревнования по баскетболу.	май	
71	Специальная физическая подготовка	2		2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	май	
72	Подведение итогов учебно-тренировочного года	2		2	Беседа. Соревнования по стрит болу	май	