

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, УТВЕРЖДЕННОЙ ПРИКАЗОМ
№362 от «01» сентября 2023, ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА № 10 от «31» августа 2023г.
(ФГОС ООО, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивные игры»

Разработчик программы: В.И. Носков

Выписка верна

«01» сентября 2023 г.



Директор

Т.Б. Богданова

Менделеево, 2023

1. Пояснительная записка

Программа направлена на:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
3. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игр.
5. Формирование тактических умений у обучающихся (быстроты реакции и ориентировки, сообразительности) а так же умений специфических для игровой деятельности (умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия)

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—6 классах.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры, но и способствует общему развитию учащихся: развивает информационно – коммуникативную компетентность у учащихся, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- пособие внеурочной деятельности учащихся «Спортивные игры» / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г.

Характеристика группы

- количество детей в группе -12-15
- возраст детей 10-12 лет;
- состав группы постоянный;
- набор детей в группу свободный;

Форма и режим занятий:

- форма занятий групповая;
- Количество часов в неделю – 2, занятия проводятся 2 раза в неделю по часу;
- занятия продолжительностью 1х 45 минут;
- количество часов в год – 68 часов;

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном спортивной площадкой 9х18 метров, баскетбольными щитами с корзиной, баскетбольными, футбольными мячами в количестве 10 штук; инвентарем для общефизической подготовки, и на открытом воздухе, на территории школы.

Необходимым условием для проведения занятий являются:

- наличие медицинской справки от педиатра установленной формы;
- наличие спортивной формы и обуви для занятий в зале со светлой подошвой и на открытом воздухе.

Цель:

обучение детей основам игр с целью повышения их физической активности и оздоровления.

Задачи:

Общефизические:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- оптимальное по возрастным нормам развитие физических качеств;
- совершенствование гармоничного телосложения

Спортивные:

- совершенствовать технику игры;
- совершенствовать тактику игры;
- совершенствовать двигательные качества и повышать возможности функциональных систем организма;
- воспитать необходимые моральные и волевые качества;
- обеспечить необходимый уровень специальной психологической подготовленности;
- приобрести теоретические знания и практический опыт, необходимый для успешной и соревновательной деятельности;
- подготовить юных инструкторов и судей по баскетболу, футболу.

Развивающие:

- развивать навыки командной игры.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы обучения у воспитанников формируются следующие универсальные учебные действия:

Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей. Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Познавательные: умение использовать различные источники информации для получения знаний, применение способов контроля за физической нагрузкой.

Коммуникативные: умение работать в команде, эффективно строить командное взаимодействие, Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;

Регулятивные: определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- технически правильно выполнять действия во время игры с часами, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

Учащийся получит возможность научиться :

- основным технико-тактическим действиям в игре баскетбол, футбол;
- принципам проведения разминки;
- принципам судейства;
- способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Учащийся научится:

- выполнять нормативы по физической и технической подготовке
- применять технические приемы в различных игровых ситуациях;
- вести игру в нападении и защите и пр.
- проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

3. Содержание изучаемого курса.

Теория:

Краткие сведения об игре. Год рождения игры. Первые шаги баскетбола, футбола у нас в стране..

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях баскетбола.

Правила игры в баскетбол, футбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, ловкости, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки с мячом», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники игры.

Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах;

Техника защиты. Действие без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) — основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от щита, после броска в сторону, снизу двумя руками:

Броски мяча по кольцу.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения передачи; выбор места для получения передачи и в зоне .

Командные действия.

Тактика защиты. Расположение игроков при зонной и персональной защите.

Интегральная подготовка

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тестирование:

Контрольные испытания. Проводятся по технической, общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы по внеурочной деятельности предусматривают участие в соревнованиях по баскетболу, футболу различного уровня, внутришкольный уровень, районный уровень.

По окончании курса обучения проводятся контрольные тесты по общей, специальной физической и технической подготовке. Но самым главным критериям оценки освоения умений и навыков учащимися пройденного курса является результат выступления команды на соревнованиях.

При выполнении командой спортивного разряда, спортивный разряд присваивается каждому игроку, и подтверждается квалификационной книжкой.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Сроки проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
Входной контроль			
1.	октябрь	Знание техники безопасности в спортивном зале и при игре в баскетбол, футбол.	Собеседование
Текущий контроль			
2.	декабрь	Владение основами техники и тактики игры баскетбол, футбол.	Выполнение нормативов по тактической и технической подготовке.
Итоговый контроль			
3.	май	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, футболу.	Тест

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов			Форма организации деятельности
			всего	теория	практика	
	ОФП		11	2	9	
1.	Техника безопасности. Влияние физ.упр-й.	Рассказать о т\б на занятиях, спортивная форма и обувь. Проведение разминки, бег боком и спиной вперёд приставными шагами. Обучение ведения мяча на месте и в движении.	1	0,5	0,5	Беседа, групповые занятия
2.	ОФП. Техника передач.	Бег 1000м. ОРУ. Разминка с мячами. Силовые упражнения на группы мышц. Техника передач в парах. Индивидуальная техническая подготовка.	1		1	Индивидуальная, Работа в парах
3.	Тестирование	Протестировать учащихся по беговым видам и прыжок в длину с места.	1		1	Тестирование
4.	Тестирование	Протестировать учащихся по техническим видам.	1	0,5	0,5	Тестирование
5.	ОФП. Техника передач.	Передача одной рукой от плеча, ведение мяча в движении. Передача двумя руками над головой, а также ловля мяча. Бросок двумя руками от груди.	1		1	Групповая работа
6.	ОФП. Техническая подготовка.	Остановка после бега. Передача двумя руками в движении. Бросок одной рукой с места. Передвижение в защитной стойке.	1		1	Инд. практическое занятие
7.	Техническая подготовка.	Бросок после ведения мяча. Передача во встречном движении. Повороты с ведением и передачей мяча. Повороты в движении.	1		1	Работа в парах

8.	ОФП. Техническая подготовка.	Ловля мяча отскочившего от щита. Опека игроков. Броски мяча с места и в движении. Бросок в движении после ловли мяча.	1		1	Работа в парах
9.	ОФП. Теория	Передача после ведения мяча. Штрафной удар. Правила игры.	1	0,5	0,5	Теория, инд. работа
10	ОФП. Техническая подготовка.	Броски в прыжке с места. Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой в прыжке.	1		1	Работа в группах
11	ОФП. Техническая подготовка.	Бросок в прыжке после ведения. Передача одной рукой в прыжке с поворотом на 180 ⁰ Приём нормативов по технической подготовке.	1	0,5	0,5	Инд. работа Тестирование
	Техническая подготовка		16	1,5	14,5	
12	Передача в движении.	Опека игрока без мяча. Ведение мяча и передача в движении. Опека игрока с мячом.	1		1	Парная работа
13	Интегральная подготовка	Товарищеская игра с командой учителей школы.	1		1	Соревнования
14	Передача одной рукой с поворотом.	Передача одной рукой с поворотом. Отвлекающие действия на передачу. Элементарные взаимодействия с центровым игроком. Броски в движении.	1	0,5	0,5	Теория, инд. работа
15	Ловля мяча, отскочившего от щита.	Отвлекающие действия на обход противника. Ловля мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину.	1		1	Работа в группах
16	Техника перехвата мяча..	Развитие физ. качеств при приеме мяча. Передача на большом расстоянии. Перехват мяча	1		1	Работа в парах
17	Техническая подготовка- бросок мяча.	Взаимодействия с центровым игроком. Броски с различных расстояний. Выравнивание и выбрасывание мяча. Опека игрока.	1		1	Индивидуальная
18	ОФП. Техническая подготовка.	Приём контрольных нормативов. Передача убегающему игроку.	1		1	Тестирование Групповая
19	Ловля мяча катящегося.	Темповый бег. Разминка. Упражнения на ловкость(на фоне усталости). Ловля мяча катящегося по площадке. Атака двух	1		1	Работа в группах

		нападающих против одного защитника.				
20	Ловля мяча, отскочившего от щита.	Атака трёх нападающих против одного защитника. Ловля мяча, отскочившего от щита.	1		1	Работа в группах
21	Интегральная подготовка	Разминка. Товарищеская игра с командой поселка.	1		1	Соревнования
22	Бросок двумя руками – снизу в движении.	Передача одной рукой с поворотом. Бросок двумя руками – снизу в движении.	1	0,5	0,5	Индивидуальная
23	Штрафные броски.	Броски в прыжке с сопровождением защитника. Штрафные броски. Жонглирование мячом.	1	0,5	0,5	Индивидуальная
24	Передачи в тройках.	Основы быстрого прорыва. Передачи в тройках в движении. Совершенствование техники игры.	1		1	Групповая работа
25	Техническая подготовка.	Индивидуальная тренировка. Двухсторонняя игра.	1		1	Командные действия
26	Спорный бросок	Быстрый прорыв при начальном и спорном бросках. Нападение через центрального игрока.	1		1	Индивидуальная
27	Передачи в движении.	Нападение через центрального игрока. Совершенствование передач в движении.	1		1	Групповая работа
	Специальная физическая подготовка		13	3	10	
28	СФП. Техническая подготовка.	Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки. Совершенствование выполнения заслонов.	1		1	Групповая работа
29	СФП. Теория	Кросс. Разминка. Силовая подготовка. Правила игры.	1	0,5	0,5	Групповая работа
30	СФП. Техническая подготовка.	Нападение через центрального. Заслоны. Разучивание нападения «тройка». Совершенствование техники игры.	1		1	Групповая работа
31	СФП. Тех.	Приём нормативов по технической подготовке.	1	0,5	0,5	Тестирование

	подготовка.					
32	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Комбинация при вбрасывании мяча из – за боковой линии. Заслоны.	1		1	Групповая работа
33	СФП. Техническая подготовка.	Быстрый прорыв. Заслон центровым игроком.	1	0,5	0,5	Парная работа
34	СФП. Техническая подготовка.	Плотная система защиты. Заслон с выходом на получение мяча от центрального. Учебная игра с заданиями. Упражнения на расслабление.	1		1	Командные действия
35	СФП. Техническая подготовка.	Разминка. Упражнения на выносливость. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит. Передача через центрального игрока.	1		1	Групповая работа
36	Тестирование	Протестировать учащихся по техническим видам и ОФП. Тестирование по правилам игры.	1	0,5	0,5	Тестирование
37	СФП. Техническая подготовка.	Упражнения на развитие ловкости. Накрывание мяча при броске. Наведение защитника на центрального игрока.	1	0,5	0,5	Групповая работа
38	СФП. Ударная подготовка.	Разминка. Челночный бег. Рваный бег с ускорениями. Перехваты мяча, адресуемого центральному.	1		1	Парная
39	СФП. Теория	Бег 6 минутный. Разминка. Силовая подготовка. Гигиена и самоконтроль в тренировочном режиме.	1	0,5	0,5	Ознакомление
40	СФП. Техническая подготовка.	Борьба за мяч, отскочивший от щита. Наведение защитника на центрального игрока с проходом по лицевой линии.	1		1	Постановка проблемной ситуации
	Тактическая подготовка		13	3	10	
41	Техническая подготовка.	Оценка центрального спереди и передача ему мяча. Ловля высокого летящего мяча одной рукой.	1		1	Постановка проблемной

	Тактическая подготовка.					ситуации
42	Технич. и тактическая подготовка.	Разминка. Ознакомление с нападением двумя центрами и их взаимодействиями. Совершенствование игры.	1	0,5	0,5	Постановка проблемной ситуации
43	Техническая подготовка. Нападение двумя центрами.	Прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Нападение двумя центрами. Штрафные броски.	1		1	Групповая
44	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра. Совершенствование передач на максимальной скорости.	1		1	Работа в парах
45	Ударная подготовка.	Разминка. Челночный бег. Рваный бег с ускорениями. Нападение двумя центрами. Штрафные броски	1	0,5	0,5	Индивидуальная
46	Индивидуальная защита. Тактическая подготовка.	Ведение мяча на максимальной скорости. Полная опека игроков в тыльной зоне.	1		1	Командная
47	Техническая подготовка.	Темповый бег. Разминка. Упражнения на ловкость(на фоне усталости). Приём нормативов по технической и специальной подготовке.	1	0,5	0,5	Тестирование
48	Индивидуальная техническая подготовка.	СФП. Техническая подготовка.	1		1	Индивидуальная
49	Бросок с двух шагов.	Забивание мяча в корзину. Совершенствование переключениями. Броски в движении.	1	0,5	0,5	Индивидуальная
50	Интегральная подготовка	Разминка. Игра с командами учителей и родителей (в рамках «Дня здоровья».	1	0,5	0,5	Соревнования

51	ОФП. Теория	Бег 1500м. Разминка. Силовая подготовка. Разбор игры. Празднование «Дня именинника».	1	0,5	0,5	Командная
52	Нападение с заслоном.	Разминка. Беговые упражнения. Нападение тройкой с активным заслоном. Броски с сопротивлением.	1		1	Групповая
53	Индивидуальная опека игрока.	Прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Броски и передачи в движении. Плотная опека на половине площадки. Зонная защита 2 + 1 + 2 и игра против неё.	1		1	Постановка проблемной ситуации
	Техническая подготовка		15	1,5	13,5	
54	СФП. Штрафные броски	Комбинация выполнении штрафных бросков. Освобождение от заслонов.	1		1	Постановка проблемной ситуации
55	Броски в движении	Индивидуальная техника. Броски в движении. Зонная защита 3 + 2 и 2 + 3	1	0,5	0,5	Командная
56	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Зона 1 + 3 + 1 и нападение против неё. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с наведением на двух центровых. Учебная игра.	1		1	Постановка проблемной ситуации
57	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Совершенствование игроков в защитных действиях. Учебная (двухсторонняя игра)	1		1	Групповая
58	ОФП. Броски в движении	Броски и передачи в движении. Плотная опека на половине площадки.	1		1	Парная работа
59	ОФП. Теория	Упражнения на прыгучесть, укрепление спины. Судейские жесты.	1	0,5	0,5	Командная

60	СФП. Техническая подготовка.	Приём нормативов по технической подготовке. Товарищеская игра двумя составами. Подведение итогов товарищеской встречи.	1		1	Тестирование соревнования
61	Броски с сопротивлением.	Разминка. Беговые упражнения. Нападение тройкой с активным заслоном. Броски с сопротивлением.	1		1	Групповая работа
62	ОФП. Броски и передачи в движении.	Прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Броски и передачи в движении. Плотная опека на половине площадки. Зонная защита 2 + 1 + 2 и игра против неё.	1		1	Постановка проблемной ситуации
63	Передача одной рукой с поворотом.	Передача одной рукой с поворотом. Отвлекающие действия на передачу. Элементарные взаимодействия с центровым игроком. Броски в движении.	1	0,5	0,5	Теория, инд. работа
64	Ловля мяча, отскочившего от шита.	Отвлекающие действия на обход противника. Ловля мяча, отскочившего от шита, с последующим броском в корзину.	1		1	Работа в группах
65	Техника перехвата мяча..	Развитие физ. качеств при приеме мяча. Передача на большом расстоянии. Перехват мяча	1		1	Работа в парах
66	Техническая подготовка- бросок мяча.	Взаимодействия с центровым игроком. Броски с различных расстояний. Выравнивание и выбрасывание мяча. Опека игрока.	1		1	Индивидуальная
67	ОФП. Техническая подготовка.	Приём контрольных нормативов. Передача убегающему игроку.	1		1	
68	Ловля мяча катящегося.	Темповый бег. Разминка. Упражнения на ловкость(на фоне усталости). Ловля мяча катящегося по площадке. Атака двух нападающих против одного защитника. Оценка ЗУН за учебный год,	1		1	Работа в группах Тестирование.
	ИТОГО:		68	11	57	