

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Белогостицкая средняя общеобразовательная школа**

Согласовано

заместитель директора по УВР

Манашкина С.Б.

Утверждаю

Директор МОБелогостицкая СОШ



для Менячихин А.Н

Приказ от 01.09.2023 № 191

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

5 класс

2023-2024 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для учащихся 5 класса разработана на основе:

- «Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы» под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского (2012г.)

-Адаптированная программа для Детско-юношеской спортивной школы (2002г.)

Программа спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» во внеурочной деятельности для учащихся 5 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- **способствовать всестороннему физическому развитию;**
- **способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.**

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Подвижные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык. Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **метапредметными и предметными результатами.**

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса. Рассчитанная на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме практического урока, беседы, урок-презентация.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов</i>
1	Теоретические сведения	2
2	Баскетбол. Техническая подготовка	8
3	Общefизическая подготовка	10
4	Специально физическая подготовка	5
5	Подвижные и спортивные игры	8
6	Контрольные испытания	1
	Итого	34

Содержание программы.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общefизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общefизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Подвижные игры».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- Играть в баскетбол по правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Дата
1	Беседа по технике безопасности. Передачи, ловля, броски в корзину Игры.	
2	Повороты на месте. Эстафеты с элементами баскетбола.	
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.	
4	Изучение штрафного броска, подвижные игры. Передачи одной рукой.	
5	Ловля мяча двумя руками. Бросок одной от плеча.	
6	Передачи и ловля в движении. Броски с места.	
7	Повороты на месте. Штрафной бросок	
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита	
9 (1)	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах	
10 (2)	Правила соревнований и судейство баскетбола.	
11 (3)	Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком в стену. Учебная игра.	
12 (4)	Ведение мяча с «переводом» влево и вправо. Эстафеты.	
13 (5)	Ведение мяча с «переводом» влево и вправо. Эстафеты.	
14 (6)	Броски после ведения. Изучение игры 2 против 1.	
15 (7)	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.	
16 (8)	Двушажная техника. Бросок в корзину после ведения	
17	Ведение и броски с сопротивлением. Учебная игра.	
18	Двушажная техника. Передачи в движении и приём мяча в прыжке.	
19	Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, «держание» игрока.	

20	Ведение с переводом. Общее физическое развитие занимающихся.	
21	Изучение групповых тактических действий. Броски	
22	Передачи в сложных игровых условиях. Учебная игра.	
23	Ознакомление с системой «быстрого нападения».	
24	Учебная игра. Ознакомление с системой «позиционного нападения».	
25	Взаимодействия 2-х игроков. Индивидуальные действия в нападении.	
26	Изучение финта на проход. Исправление ошибок в технике игры.	
27.	Школа мяча. Дриблинг	
28	Индивидуальные действия в защите.	
29	Броски в цель. Броски со средней дистанции	
30	Баскетбол 3 х 3. Правила игры , тест	
31	Силовые упражнения с весом тела	
32	Индивидуальные защитные действия. Подготовка к контрольным испытаниям.	
33	Силовые упражнения с весом тела.	
34	Индивидуальные защитные действия. Подготовка к контрольным испытаниям	

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Щит с кольцом | 2 шт |
| 2. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 3. Гимнастические маты | 4 шт |
| 4. Скакалки | 12 шт |
| 5. Мячи баскетбольные №5 | 15 шт |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 шт |

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола
- Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 60м с высокого старта (с)		
2	Поднимание и опускание туловища за 30сек		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
4	Прыжок в верх с места (см)		
5	Прыжок в длину с места (см) Челночный бег 3*10м		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передвижения в защитной стойке 6 *5 м (сек)	13.7
2	Техника штрафного броска из 30	6
3	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз)	6/6

Список литературы

1. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение» 1984 год
2. Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя» 1989 год
3. Баскетбол. Адаптированная программа для СДЮСШОР. Сызрань 2002 год
4. Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт» 1988 год.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002 год
6. Подвижные игры Л. Былеева, В. Яковлев – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год
7. Баскетбол Учебное пособие для занятий с начинающими. П.М.Цетлин – Москва, «Физкультура и спорт», 1994 год.