

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

---

Мацевка Л.Б.  
Протокол №1 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Мисюкевич Н. В.  
Приказ №189/к от «01» 09 2023 г.

**Рабочая программа занятий внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры на основе баскетбола»**

**5,9 класс**

**на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Е.В. Бутакова,  
учитель физической культуры

*г. Оленегорск  
2023*

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ курса внеурочной деятельности;

Содержание курса направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в обществе, умело использующих знания для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

А также данный курс направлен:

### **формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

### **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

### **развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

### **развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

### **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:**

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

### **Предметные результаты освоения программы:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Регулятивные результаты освоения программы:**

- волевая саморегуляция, оценка качества и уровня усвоения ;целеполагание,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения,
- контроль в форме сличения с эталоном,
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### **Коммуникативные результаты освоения программы:**

- умение выражать свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов,
- управление поведением партнера: контроль, коррекция,
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### **Уровень подготовки обучающихся.**

В результате освоения содержания программного материала спортивной секции «Спортивные игры» и ОФП обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **Получат возможность научиться:**

- знать историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
- знать о способах и особенностях движений, передвижений;
- знать о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- знать о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивной секции.

### **Знания о здоровье и спорте**

- Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.
- Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специально дыхательные упражнения.
- История возникновения баскетбола и правила игры. Влияние подвижных игр на умственную деятельность.

### **ОФП (общефизическая подготовка)**

- Выносливость: длительный бег, бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений.
- Быстрота: бег на короткие дистанции, челночный бег, чередование ходьбы и бега, бег с ускорением.
- Сила: отжимание с разных положений, упражнения на «пресс».
- Строевые и общеразвивающие упражнения.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

## **3.Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал программы дается в трех разделах:

- Основы знаний,
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного баскетбола, волейбола, футбола, правил соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

#### 4. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности

##### 5 классы

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			Теоретическая	практическая часть	контроль	
Теория.	2	История развития спорта в России, выдающихся спортсменов. Способы предупреждения травм и оказания первой помощи.	2			Знать историю спорта в России, выдающихся спортсменов. Знать способы предупреждения травм и оказания первой помощи.
Легкая атлетика.	4	Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.		4		Знать командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.
Спортивные игры: Футбол.	4	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)		4		Знать инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. Техника ведения мяча.

Гимнастика.	4	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)	4	
Спортивные игры: Волейбол	4	Техника передачи мяча. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	4	Демонстрировать технику передачи мяча, прием мяча.
Спортивные игры: Баскетбол	4	Техника ведения мяча. Техника остановки и отбора мяча. Техника удара по мячу.	4	Демонстрировать технику ведения мяча; технику остановки и отбора мяча; технику удара по мячу. Демонстрировать защитные действия при опеке игрока без мяча.
Общая подготовка.	4	Развитие основных физических качеств.	4	Уметь контролировать величину нагрузки, пробегать в равномерном темпе 5 минут, чередовать ходьбу с бегом. Применять метание малого мяча для развития физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, полосы препятствий, эстафеты.
Специальная подготовка.	4	Упражнения для развития быстроты движений выносливости.	4	Уметь выполнять упражнения для развития движений.
Участие в соревнованиях.	4	Соревнования.	4	Применять изученные элементы.
Итого:	34ч		2	32

### 8 классы

Тематическое планирование	кол-во часов	Содержание курса (дидактические единицы)	Всего уроков, из них:			Характеристика деятельности обучающихся
			Теоретическая	практическая часть	контроль	
Теория.	1	Правила организации соревнований.	1			Знать правила организации соревнований.
Легкая атлетика.	4	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств		4		Знать строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развивать скоростных качеств .Эстафета.

.Эстафета.

Спортивные игры: Баскетбол	4	Имитация защитных действий против игрока нападения, действий атаки против игрока защиты.	4	Демонстрировать защитные действия против игрока нападения, действия атаки против игрока защиты.
Спортивные игры: Футбол.	4	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	4	Демонстрировать подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами.
Гимнастика.	4	Гимнастика с элементами акробатики	4	Демонстрировать гимнастические элементы акробатики.
Спортивные игры: Волейбол	4	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4	Демонстрировать передачу мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
Общая физическая подготовка.	5	Общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками).	5	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками).
Специальная физическая подготовка.	4	Упражнения для развития быстроты движений	4	Уметь выполнять упражнения для развития быстроты движений.
Участие в соревнованиях.	4	Соревнования по баскетболу.	4	Совершенствовать применение изученных элементов.
Итого:	34ч		1	33