

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация Муниципального образования "Муниципальный округ
Каракулинский район Удмуртской Республики
МБОУ "Ныргындинская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
Н.В. Коростина
Приказ №91 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 5 – 9 классов

\
д.Ныргында 2023

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Без необходимого объема двигательной активности ребенок не может успешно пройти все фазы формирования (созревания), не может реализовать в жизни все, что заложено в нем природой не может быть здоровым и счастливым.

Поэтому, одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, а также источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Физические упражнения должны войти в жизнь каждой семьи.

В баскетбол, как говорят в телерекламе, играют миллионы, а смотрят миллиарды. В баскетбол играют все – взрослые и дети, мужчины и женщины.

Немаловажно и то, что такие занятия – это еще и путь к сердцу ребёнка, залог добрых взаимоотношений в семье.

Первостепенная и важнейшая задача – привить ребенку интерес к физическим упражнениям, так как они способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом.

Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Пройденный программный материал систематически повторяется. Усвоение упражнений определяется:

- Уровнем выполнения нормативов;
- Полнотой приобретённых знаний;
- Прочностью освоения двигательных навыков;
- Умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 11-13 лет, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

При создании данной программы изучались следующие программы по развитию двигательных качеств, школьников и методикам обучения игры в баскетболе: Литвинов В. Н. «Развитие двигательных качеств школьника, Ашмарина Б. А. «Теория и методика физического воспитания », Бальсевич В. К. «Здоровье в движении», Егоршина С. А. «Техника но не муштра»

Программа внеурочной деятельности составлена на основании

1.Положение об организации внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Ныргындинская средняя школа» порядке формирования плана и рабочих программ курсов внеурочной деятельности.

2.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

4.Приказ Минпросвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

5.Приказ Минпросвещения РФ от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

7.Письмо Минпросвещения РФ от 5 июля 2022 г. п тв-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;

8.Основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования МБОУ «Ныргындинская СОШ»

9.Устава МБОУ «Ныргындинская СОШ»

Условия реализации внеурочной деятельности

При выборе направлений и отборе содержания обучения школа учитывает:

- свои особенности – условия функционирования, тип, особенности контингента, кадровый состав;
- результаты диагностики успеваемости и уровня развития обучающихся, проблемы и трудности их учебной деятельности;
- возможность обеспечить условия для организации разнообразных внеурочных занятий и их содержательную связь с урочной деятельностью;
- особенности информационно-образовательной среды школы, национальные и культурные особенности региона, муниципалитета.

Особенностью данной программы является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

Основной **целью** программы является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели предполагается непосредственно связано со следующими **задачами**:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Разностороннее развитие силовых способностей.
4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.
5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических и практических умений и навыков учащихся.

Освоение программы осуществляется по уровням. В соответствии с общими целями и задачами программы на каждом освоения решаются свои специфические задачи. Каждый ребёнок проходит всё уровни, но имеет возможность самостоятельно выбирать темы продвижения в усвоении программы в зависимости от физической подготовки, способностей, индивидуально-психологических особенностей, уровня притязаний.

В кружке по баскетболу 11-13 лет. Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Численный состав группы 15-20 учащихся. Занятия проходят два раза в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Баскетбол», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 5-6 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложению и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

Содержание курса внеурочной деятельности

Курс проходит в рамках ФГОС во внеурочное время из расчета 2 раза в неделю по 1 часу 20 минут.

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение баскетбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

4. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*

5. *Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением* являются основной техникой игры в баскетбол.

6. *Тактика игры в баскетбол понимаются* целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

7. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

8. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

9. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

10. *контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

11. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятий	Количество часов
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
4	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
5	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1
6	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1
7	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1
8	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	

9	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1
10	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
11	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учебная игра.	1
12	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
13	Передача одной рукой. Учебная игра.	1
14	Передача от пола. Учебная игра.	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
22	Ведение мяча в низкой, средней и	1

	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	1
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	1
27	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пас-	1

	сивным сопротивлением защитника	
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
30	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
31	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
32	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
33	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
34	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
35	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
36	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с активным противодействием	1
37	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в	1

	прыжке) с активным противодействием	
38	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с активным противодействием	1
39	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
42	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
44	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
45	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1

46	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
47	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра	1
48	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра	1
49	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра	1
50	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
51	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
52	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
53	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
54	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
55	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
56	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из-	1

	менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	
57	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
58	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
59	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
60	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
61	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
62	Тактика игры в нападении. Учебная игра.1	1
63	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
64	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
65	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
66	Итоговая игра	1
67	Итоговая игра	1
68	Итоговая игра	1

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Оснащенность учебного процесса:

- *Стандарт основного общего образования по физической культуре*
- *Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 классы*
- *Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха*
- *Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.*
- *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <http://www.pgo5u.ru/eBook5/УПен81шр!2-га5-7кл/шс!ex.Ы!m1>*
- *В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.pgo8u.ru/eBook8/Бап_P12-га10-11/шс!ex.пгт1В.И.Лях.Физическаякультура.Тестовыйконтроль.5—9клас-сы\(серия«Текущийконтроль»\).Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Лёгкаяатлетика\(серия«Работаемпона-вымстандартам»\).Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Футбол\(серия«Работаемпонавымстан-](http://www.pgo8u.ru/eBook8/Бап_P12-га10-11/шс!ex.пгт1В.И.Лях.Физическаякультура.Тестовыйконтроль.5—9клас-сы(серия«Текущийконтроль»).Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Лёгкаяатлетика(серия«Работаемпона-вымстандартам»).Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельностьучащихся.Футбол(серия«Работаемпонавымстан-дартам»))*
- *Г.А.Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым*
- *стандартам»)*
- *Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению*
- *Методические издания по физической культуре для учителей*
- *Федеральный закон «О физической культуре и спорте»*
- *Мячи баскетбольные*
- *Сетка для переноса и хранения мячей*
- *Баскетбольные щиты с кольцами*
- *Сетки для баскетбольных колец*
- *Жилетки игровые разного цвета*
- *Флажки разметочные с опорой*
- *Стойки для обводки*

- *Конусы*
- *Фишки*
- *Свисток судейский*
- *Секундомер*