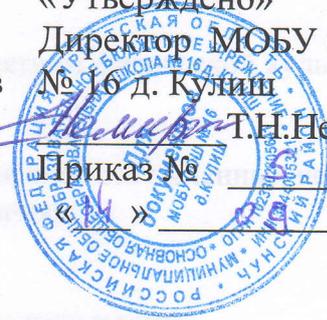


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 Д. КУЛИШ

«Рассмотрено»
На педагогическом
совете
Протокол № 6 от
«26» 08 2021г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Д.А.Пшенников
«14» 09 2021г.

«Утверждено»
Директор МОБУ ООШ
№ 16 д. Кулиш
Т.Н.Немирич
Приказ № _____ от
«14» 09 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

Разработчик программы
учитель физической культуры
Ганеева Фарида Нортиновна
2021 год

Планируемые результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение обучающимся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся *должны:*

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и
- совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной
- техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и
- тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых,
- скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической
- и технической подготовленности, и требования к технике и правилам их
- выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на
- занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)
- на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Содержание курса внеурочной деятельности

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Раздел 1. ОФП (8 часов)

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Подвижные игры и эстафеты (*в процессе учебно-тренировочных занятий*)

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности. Двухсторонняя игра.

Раздел 2. Специальная подготовка (20 часов)

Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении

Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча одной и двумя руками.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок

Бросок одной рукой, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места и после ведения.

Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

Бросок в прыжке одной рукой с места. Двумя руками снизу в движении.

Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

Бросок в прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка (40 часов)

Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите:

Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);

Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)

Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;

Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);

Взаимодействие в нападении с участием двух игроков и выходом на свободное место.

Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);

Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки

Заслон через центрального

Закрепление техники передач. Закрепление нападения «тройкой»

Закрепление техники и тактики в игре, бросков

Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком

Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры

Заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты

Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит;

Передачи через центрального; нападение через центрального

Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами

Зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых

Закрепление пройденного материала по техническим и тактическим подготовкам

Совершенствование технических приемов и тактических действий.

Командные действия в нападении и защите: позиционное нападение.

Групповые действия в нападении и защите:

— взаимодействие двух игроков;

— взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);

— взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)

— взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;

— взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);

— взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное

место»);

— взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);

— взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Раздел 1. ОФП	8
2	Раздел 2. Специальная подготовка	20
3	Раздел 3. Техническая подготовка	40
	Всего	68