

Рассмотрена и согласована на заседании ШМО учителей технологии, музыки, ИЗО, ОБЖ и физической культуры Протокол № 1 от 27.08.2020 г. Руководитель ШМО: _____/_____/	Утверждена Педагогическим советом Протокол № 1 от 31 августа 2020 г.	Утверждаю Директор МКОУ «ДСОШ № 2» _____ Согласова Н.К. Приказ от 31.08.2020 г. № 128
--	---	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
5-9 класс

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

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 для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

Содержание программы

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (2 часа)

1. Терминология игры баскетбол.
2. Техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Взаимодействие игроков.
3. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
4. Правила игры. История возникновения и развития игры баскетбол.
5. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
6. Основы здорового образа жизни.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.- (5 часов)

Немалая часть педагогического процесса спортивной подготовки основана на выполнении спортсменом упражнений общей и специальной физической подготовки. Они имеют различную направленность и их число очень велико: бег в различных вариантах и дозировках (для развития как выносливости, так и для развития скоростных качеств), силовые и скоростные упражнения, упражнения скоростно-силовой направленности, воспитание координационных способностей, упражнения для развития ловкости, быстроты реакции.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка спортсменов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют упражнения для развития общей выносливости, скоростных и силовых способностей, гимнастические упражнения, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта.

Общеразвивающие упражнения делятся на:

- *собственно общеразвивающие упражнения*, служащие средством повышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты, выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития.

К этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусках: размахивания, соскоки, перевороты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития.

- *виды спорта, не связанные со спецификой избранной спортивной специализации* и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; эстафетный бег; бег с изменением направления и скорости).

К специальным средствам подготовки баскетболистов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к игровой специфике. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при игре:

- бег с высокой скоростью на короткие отрезки;
- бег с изменением направления;
- прыжки вверх с места;
- бег с резким изменением скорости;
- прыжки вверх в движении;
- бег толчками;
- скачки на одной ноге.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные игры). Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат баскетболистов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время игры.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности баскетболистов. С этой целью на этапе начальной подготовки развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от выполняемой тренировочной работы. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно составляет 170 ± 5 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая, при которой организм баскетболиста выходит на уровень максимального потребления кислорода. Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин.

Прыжки: с места и с разбега в длину, в высоту. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге. Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление. Различные прыжки с доставкой предметов головой, ногой, рукой.

Метания: Общее ознакомление с техникой метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий; «снайпер», «лапта», «пионербол», «третий лишний», «караси и щуки», «мяч капитану», «десять передач».

Бег. Свободный по прямой, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Бег с изменением направления и скорости движения. Бег в гору и под гору (угол $20-30^\circ$). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой на отрезках от 20 до 60 метров с хода и переходом в бег по инерции. Повторный бег на отрезках до 50 м. Бег по пересеченной местности, фартлек; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 3000 метров, темповый кросс до 1000 метров. Барьерный бег, ознакомление.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). С пассивным сопротивлением соперника.

Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (7 часов)

Тактические действия в нападении. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тактические действия в защите. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ И ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (10 часов)

Участие в соревнованиях и товарищеских встречах

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (2 часа)

60м н/с дев	60м н/с юн	Высот подскока		Прыжок в длину с места		300 метров	
		дев	юн	дев	юн	дев	юн
9,6	9,0	5.00	5.20	170	180	55,0	53,9
9,2	8,7	5.20	5.40	175	186	54,0	52,0

Тематическое планирование

№	тема	Количество часов	Форма проведения
1	Основы знаний	2	беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка	5	тренировка
3	Техническая подготовка	8	тренировка
4	Тактическая подготовка	7	тренировка
5	Соревновательная подготовка	10	Соревнования. Тов встречи
6	Контрольные нормативы	2	Контрольная тренировка
	ИТОГО:	34	