

**Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей № 12»**

Утверждена приказом директора
РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для учащихся 5 класса
(первый год обучения)

на 2023— 2024 учебный год.

Составитель:
Чиканов Евгений Михайлович
учитель физической культуры

Содержание разделов программы 1-го года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры России, одно из базовых средств воспитания.

Задачи физического воспитания в России:

Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие российских людей их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития баскетбола.

Баскетбол - спортивная игра, одна из многих спортивных игр способствует физическому развитию учащегося, чувству сплоченности и коллективизма.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат с ее функциями.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на работоспособность.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травматизма при занятиях баскетболом.

6. Правила игры в баскетбол.

Правила игры в мини-баскетбол.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Практические занятия, спортивные упражнения, понятия в строе и команде, шеренге, колонне, фланге.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: упражнения с гимнастической скакалкой, резиновыми мячами, баскетбольными мячами.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжка и метаниях. Бег: 20,30, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. бег с низкого старта 30 м. эстафетный бег с этапами до 40 м, челночный бег, бег или кросс 500-1000 м., прыжков длину с места; в длину с разбега. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Третий лишний», «Круговая лапта», «Комбинированные эстафеты», Футбол, «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

8-9. Основы техники и тактики игры.

Тактика - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Защитные действия при опеке игрока с мячом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите, командные действия в нападении, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Практические занятия.

Техника нападения. Техника передвижения, стойка баскетболиста (ноги параллельно одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево) остановка прыжком. Повороты на месте (направо, налево).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению нападающего с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

10. Контрольные игры и соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини – баскетболу.

11. Установка на игру и разбор ее проведения

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

12. Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Промежуточная (итоговая) аттестация

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Программой предусмотрено 68 ч. в год.

Планируемые результаты

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

Личностные результаты

Формирование чувства патриотизма.

Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

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 и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в данных ситуациях.

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.

Предметные результаты.

Формирование 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первый год обучения

№	Раздел/Тема	Объем часов	Используемый инвентарь	Календарные сроки	
				По плану	По факту
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	Презентация.		
2	С.Б.У. Бег: 20 м,30м.	1	Свисток, секундомер.		
3	История баскетбола.	1	Презентация.		
4	Бег с низкого старта 30 м, Кросс – 500 м.	1	Свисток, секундомер.		
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Презентация.		
6	Эстафетный бег с этапами до 40 м. Кросс – 5000 м.	1	Секундомер.		
7	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	Стойки, б/б мячи., свисток.		
8	Сдача контрольных нормативов.	1	Секундомер, см. лента, свисток, б/б мячи.		
9	Костная система и ее развитие.	1	Презентация.		
10	ОФП. Челночный бег 3 по 10 м. Эстафеты.	1	Свисток, секундомер.		
11	Передвижения в стойке баскетболиста.	1	Б/б мячи.		
12	ОФП. Челночный бег 3 по 10 м.	1	Свисток, секундомер.		
13	Передвижение в стойке, повороты на месте.	1	Стойки, б/б мячи., свисток.		
14	ОФП. Упражнения с баскетбольными мячами.	1	Б/б мячи, см. лента.		
15	Повороты на месте. Остановка прыжком.	1	Б/б мячи.		
16	Классификация техники и тактики игры.	1	Б/б мячи.		
17	Правила игры в мини- баскетбол.	1	Б/б мячи.		
18	ОФП. Метание малого мяча. Подвижные игры.	1	Теннисные мячи.		
19	ОФП. Метание малого мяча. Подвижные игры.	1	Теннисные мячи.		
20	ОФП. Метание малого мяча. Подвижные игры.	1	Теннисные мячи.		
21	Техника владения мячом.	1	Б/б мячи.		
22	Техника владения мячом.	1	Б/б мячи.		
23	Тактика нападения.	1	Стойки, свисток, б/б мячи.		

24	Тактика нападения.	1	Стойки, свисток, б/б мячи.		
25	Правила игры в баскетбол.	1	Б/б мячи.		
26	ОФП. Подвижные игры.	1	Б/б мячи.		
27	ОФП. Подвижные игры.	1	Б/б мячи.		
28	Техническая подготовка. Техника владения мячом.	1	Б/б мячи.		
29	Техническая подготовка. Техника владения мячом.	1	Б/б мячи.		
30	Техническая подготовка. Техника владения мячом.	1	Б/б мячи.		
31	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	1	Б/б мячи.		
32	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	1	Б/б мячи.		
33	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	1	Б/б мячи.		
34	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	1	Б/б мячи.		
35	Техническая подготовка. Техника ловли и ведения мяча.	1	Б/б мячи.		
36	Техническая подготовка. Техника ловли и ведения мяча.	1	Б/б мячи.		
37	Тактическая подготовка. Выбор свободного места получения мяча.	1	Б/б мячи.		
38	Тактическая подготовка. Выбор свободного места получения мяча.	1	Б/б мячи.		
39	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Презентация.		
40	ОФП. Подвижные игры.	1	Б/б мячи.		
41	ОФП. Подвижные игры.	1	Б/б мячи.		
42	Техническая подготовка. Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1	Б/б мячи.		
43	Техническая подготовка. Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1	Б/б мячи.		
44	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи.		
45	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи.		
46	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи.		
47	Подвижные игры. ОФП.	1	Б/б мячи, свисток.		
48	Подвижные игры. ОФП.	1	Б/б мячи, свисток.		
49	Техническая подготовка. Ловля и ведение мяча.	1	Б/б мячи, свисток.		
50	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи.		
51	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи.		
52	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи.		
53	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	1	Б/б мячи.		

54	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	1	Б/б мячи.		
55	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения.	1	Б/б мячи, свисток.		
56	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения.	1	Б/б мячи, свисток.		
57	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи, свисток.		
58	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи, свисток.		
59	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	1	Б/б мячи, свисток.		
60	Контрольные игры.	1	Б/б мячи, свисток.		
61	Контрольные игры.	1	Б/б мячи, свисток.		
62	Техническая подготовка. Командные действия.	1	Б/б мячи, свисток.		
63	Техническая подготовка. Командные действия.	1	Б/б мячи, свисток.		
64	Контрольные игры. Соревнования по мини – баскетболу.	1	Б/б мячи, свисток.		
65	Установка на игру и разбор ее проведения.	1	Б/б мячи, свисток.		
66	Посещение соревнований.	1	Б/б мячи.		
67	Контрольные игры.	1	Б/б мячи, свисток.		
68	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1	См. лента, секундомер, б/б мячи.		

