

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол №16 от 29.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №205 от 02.09.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ)**

Составители: Чехунова Т.И.
Чехунова Н.С.
Учителя физической культуры

Томск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9-х общеобразовательных классов и составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступ. в силу с 04.08.2023).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675).

4. Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями вступ. в силу с 03.08.2023).

5. Федеральной основной программы основного общего образования. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023).

6. Федеральной рабочей программой по физической культуре. Утверждена Федеральным государственным бюджетным научным учреждением Институтом стратегии образования. Москва, 2023 г.

7. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027).

8. Санитарными правилами и нормами 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027).

9. Основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ СОШ №37 г.Томска.

10. Положением об организации внеурочной деятельности МАОУ СОШ №37 г.Томска.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности основе учебного пособия Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы.

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС ООО, обеспечивает преемственность между уровнями образования.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель - содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 -9 класс

Теоретическая подготовка:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- Правила соревнований;
- История рождения и развития баскетбола;
- Техника владения баскетбольным мячом

Этот раздел программы нацелен на освоение знаний и умений по теме «баскетбол», знать правила игры и соревнований, историю рождения и развития игры, знать основу техники перемещения по площадке, ведения и передачи баскетбольного мяча, броска в кольцо, взаимодействовать в команде, как укрепить здоровье в зависимости от индивидуальных возможностей своего организма. Теоретический раздел программы реализуется через беседы во время учебно-тренировочной работы и отдельные занятия.

5-6 класс

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры.

Техническая подготовка:

Стойки баскетболиста. Техника остановки в игре: Остановка прыжком. Техника владения баскетбольным мячом: Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.

Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча в кольцо: Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении. Сочетание пройденных элементов. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

Тактическая подготовка:

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

Тестирование, контрольные испытания.

Формы организации занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

7-8 класс

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафеты.

Техническая подготовка:

Техника владения баскетбольным мячом: Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание пройденных элементов.

Техника броска мяча в кольцо: Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов. Бросок мяча от штрафной линии. Сочетание пройденных элементов. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

Тактическая подготовка:

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите. Индивидуальные действия в защите и нападении.

Тестирование, контрольные испытания.

Формы организации занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

9 класс

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафеты. Полоса препятствий.

Техническая подготовка:

Техника владения баскетбольным мячом: Ловля и передача мяча на месте, в движении, в прыжке, в тройках, четвёрках, из разных исходных положений. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов, штрафной бросок, трёхочковый бросок.

Ведение мяча без зрительного контроля. Сочетание пройденных элементов. Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка:

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите. Индивидуальные действия в защите и нападении.

Тестирование, контрольные испытания.

Формы организации занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

3. Тематическое планирование

5-6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теоретическая подготовка:	8
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2
1.2	Правила соревнований.	3
1.3	История рождения и развития баскетбола.	1
1.4	Техника владения баскетбольным мячом	2
2	Общая физическая подготовка:	7
2.1	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты,	2

	выносливости, гибкости, ловкости).	
2.2	Круговая тренировка.	2
2.3	Подвижные игры.	3
3	Техническая подготовка:	11
3.1	Техника владения баскетбольным мячом: Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в прыжке. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание пройденных элементов.	3
3.2	Техника броска мяча в кольцо: Бросок мяча от штрафной линии. Сочетание пройденных элементов. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	3
3.3	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	5
4	Тактическая подготовка:	6
4.1	Групповые и командные действия в нападении	3
4.2	Групповые и командные действия в защите.	3
5	Тестирование, контрольные испытания	2
	ИТОГО:	34

7-8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теоретическая подготовка:	8
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2
1.2	Правила соревнований.	3
1.3	История рождения и развития баскетбола.	1
1.4	Техника владения баскетбольным мячом	2
2	Общая физическая подготовка:	7
2.1	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	2

2.2	Круговая тренировка.	2
2.3	Подвижные игры.	2
2.4	Эстафеты	1
3	Техническая подготовка:	11
3.1	Техника владения баскетбольным мячом: Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание пройденных элементов.	3
3.2	Техника броска мяча в кольцо: Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов. Бросок мяча от штрафной линии. Сочетание пройденных элементов	3
3.3	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	5
4	Тактическая подготовка:	6
4.1	Групповые и командные действия в нападении	3
4.2	Групповые и командные действия в защите.	2
4.3	Индивидуальные действия в защите и нападении.	1
5	Тестирование, контрольные испытания	2
	ИТОГО:	34

9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теоретическая подготовка:	7
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2
1.2	Правила соревнований.	2
1.3	История рождения и развития баскетбола.	1
1.4	Техника владения баскетбольным мячом	2
2	Общая физическая подготовка:	8
2.1	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	2

2.2	Круговая тренировка.	2
2.3	Подвижные игры.	2
2.4	Эстафеты	1
2.5	Полоса препятствий	1
3	Техническая подготовка:	11
3.1	Техника владения баскетбольным мячом: Ловля и передача мяча на месте, в движении, в прыжке, в тройках, четвёрках, из разных исходных положений. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов, штрафной бросок, трёхочковый бросок. Ведение мяча без зрительного контроля. Сочетание пройденных элементов.	5
3.2	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола.	6
4	Тактическая подготовка:	6
4.1	Групповые и командные действия в нападении	3
4.2	Групповые и командные действия в защите.	2
4.3	Индивидуальные действия в защите и нападении.	1
5	Тестирование, контрольные испытания	2
	ИТОГО:	34