

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа
«Подув тӧдӧмлунъяс сетан общеобразовательной школа»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт*

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 04.05. 2022 г. №7

КОПИЯ ВЕРНА

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБОУ
«ООШ» с. Усть-Лыжа
от 04.05.2022 г. № 156

**Программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»»**

Направление программы:
Спортивно-оздоровительное
Возраст учащихся: 10-11 лет, 5 класс
Срок реализации: 1 год.
Составитель: Хозяинова Н.С.
Учитель физической культуры

с. Усть-Лыжа
2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008 г.

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В программе прослеживается изучение элементов баскетбола и волейбола с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Для учащихся посещающих секцию ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закалывание организма.

Программа рассчитана на 1 год обучения 34 часа (1 часа в неделю) для учащихся 10 - 11 лет.

Цель: Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закалывание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

2. Планируемые результаты

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

3.Содержание

1 Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

2.Физическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка.*

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3. *Специальная физическая подготовка.*

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4.Техническая подготовка

1. *Упражнения без мяча.*

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. *Ловля и передача мяча.*

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. *Ведение мяча.*

- 3.1. На месте.

- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Формы организации внеурочной деятельности: игры, соревнования.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов
	Теоритическая подготовка	2
1	Знакомство с основными правилами игры	1
2.	История возникновения игры	1
	Физическая подготовка	7
3.	Передвижение, прыжки, остановки и повороты Учебная игра	1
4	Ловля мяча летящего на средней высоте, высоко, низко Ловля мяча одной рукой.	1
5	Передача мяча двумя руками от груди, сверху снизу и от пола	1
6	Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу.	1
7	Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком»	1
8	Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.	1
9	Ведение мяча: низкое, высокая. Учебная игра	1
	Техническая подготовка	14
10	Финты без мяча, с мячом. Ложная передача. Ложный бросок, ложное ведение	1
11	Заслон статический: бросковый на проход. Заслон подвижной	1
12	Защита: стойка, передвижение, перехват.	1
13	Защита: вырывание, выбивание, накрывание, финты.	1
14	Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра	1
15	Позиционное нападение.	1
16	Нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Одним центровым	1
17	Нападение с двумя центровыми	1
18	Непрерывное нападение со сменой мест	1
19	Нападение без центрового игрока Учебная игра	1
20	Нападение против зонной защиты	1

21	Нападение против прессинга. Бросок, проход из-за заслона наведением. Передача после прохода	1
22	Бросок, проход из-за заслона наведением. Передача после прохода	1
23	Групповое действие. Передача и рывок в корзине Учебная игра	1
	Тактическая подготовка	12
24	Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего	1
25	Взаимодействие центрального игрока, игрока задней линии, крайнего нападающего	1
26	Взаимодействие центрального игрока и двух игроков задней линии	1
27	Взаимодействие центрального игрока и двух крайних нападающих	1
28	Защита. Командные действия. Личная защита	1
29	Зонная защита Учебная игра	1
30	Зонный прессинг	1
31	Смешанная защита. Учебная игра	1
32	Подстраховка, переключение, проскальзывание «ловушка», «треугольник отскока»	1
33	Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей	1
34	Учебная игра 5*5	1
	Итого:	34