



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

_____ / Е.В. Паскарь /

«__» августа 2022г.

приказ №__ от «__» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Президентские спортивные игры»
«Президентские состязания»
спортивно – оздоровительного направления
(баскетбол 3х3, стритбол)
для учащихся 5а класса
Возраст обучающихся: 11-13 лет.
Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Кизилев В.А.

с. Ивановское
2022 г.

Пояснительная записка.

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2011 года № 329 – ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а так же дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения и с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Формы проведения занятий:

- практические занятия;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- обучающие и двусторонние игры;

Цель курса: Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса включает в себя теоретическую и практическую часть по отдельным видам спорта: баскетбол 3x3 (стритбол), лёгкая атлетика (многоборье ОФП). Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 11-13 лет и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

Место учебного предмета, курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Ивановская СОШ» на курс «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания». Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления, рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный года. Теоретические занятия проводятся отдельно так и в форме 15 минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Актуальность выбора определена следующими факторами: на основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

По окончании обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;

- упражнения для развития физических качеств;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- правила безопасного поведения на физкультурных занятиях.

Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

1. Здоровый образ жизни.
2. Формирование правильной осанки.
3. Основы самоконтроля занимающихся.
4. Воспитание двигательных способностей.
5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
6. История развития баскетбола.
7. Воспитание навыков самостоятельных занятий.
8. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.

Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувытками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка

Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

Техника владения мячом– ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, прыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка

тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;
- действия с мячом – применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;
- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;
- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;
- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после владения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча

после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;
- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

Результаты изучения предмета (баскетбола)

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/ №	Вид программного материала	Количество часов				
		теория	практика	всего	ауди- торные	внеа- удитор- ные
1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Обзор программного материала.	1.0		1.0	1.0	
2.	Правила игры в баскетбол, техника и тактические действия.	1.5	10.0	11.5		11.5

3.	Правила игры в баскетбол 3х3 (стритбол). Передвижение по площадке, техника и тактические действия.	1.5	14.0	14.5		14.5
4.	ОФП (общефизическая подготовка), выполнение силовых нормативов.	0,5	6.5	7.0		7.0
	Всего:	4.5	30.5	34.0	1.0	33.0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата		Неделя	Содержание занятий	Часы		
план	факт			Теория	Практика	Всего
02.09.		1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Обзор программного материала.	1.0		1.0
09.09.		2.	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча. Бросок мяча в корзину	0,2	0.8	1
16.09.		3.	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Ловля. Игра.	0,2	0.8	1
23.09.		4.	Выполнение нормативов. Бег на результат 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Челночный бег. ОФП.	0,2	0.8	1
30.09.		5.	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча. Бросок мяча в корзину.	0,2	0.8	1
14.10.		6.	Бросок мяча в корзину. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Игра.	0,2	0.8	1
21.10.		7.	Передвижение в основной стойке. Ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в корзину Игра.	0,2	0.8	1
11.11.		8.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	0,2	0.8	1
18.11.		9.	Упражнения на развитие быстроты. Специальные дыхательные упражнения. Прыжки на одной, двух ногах, выпрыги-	0,2	0.8	1

			вания.			
25.11.		10.	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча. Игра.	0,2	0.8	1
02.12.		11.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке. Бросок мяча в корзину Игра.	0,4	0.8	1
09.12.		12.	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком. Игра.	0,2	0.8	1
16.12.		13.	Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч. Бросок мяча в корзину. Игра	0,2	0.8	1
23.12.		14.	Обучение передаче мяча на короткой дистанции. Обучение передаче мяча средней дистанции. Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	0,4	0.8	1
30.12.		15.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов. Упражнения со штангой и гантелями. Игра.	0,2	0.8	1
13.01.		16.	Бросок мяча в корзину. Спортивная игра стритбол 3*3. Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Игра.	0,2	0.8	1
20.01.		17.	Передача мяча одной рукой от плеча снизу на месте и в движении. Командные действия в нападении, быстрое нападение. Игра.	0,2	0.8	1
27.01.		18.	Спортивная игра стритбол 3*3. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.	0,4	0.8	1
30.01.		19.	Ведение правым боком, левым боком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Игра.	0,2	0.8	1
03.02.		20.	ОФП. Техника безопасности в лазание по канату. Передвижение, ведение. Игра.	0,2	0.8	1
10.02.		21.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Игра.	0,2	0.8	1
17.02.		22.	Подтягивание на перекладине. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,2	0.8	1

03.03.		23.	Ловля мяча с отскоком от пола. Бросок мяча в корзину Игра.	0,2	0.8	1
10.03.		24.	Тактические действия, командные действия в нападении. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,4	0.8	1
17.03.		25.	ОФП. Тактические действия команды в защите. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,4	0.8	1
24.03.		26.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,2	0.8	1
31.03.		27.	Передача мяча одной рукой с шагом. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,2	0.8	1
14.04.		28.	Тактические действия выбивание и перехват мяча. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,4	0.8	1
21.04.		29.	Тактические действия при вбрасывании мяча с лицевой ниши. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,2	0.8	1
28.04.		30.	Тактические действия при вбрасывании мяча с лицевой ниши. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,2	0.8	1
05.05.		31.	Тактические действия: персональная защита. Бросок мяча в корзину после ведения. Игра.	0,2	0.8	1
12.05.		32.	Упражнения со штангой и гантелями. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,2	0.8	1
19.05.		33.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,2	0.8	1
26.05.		34.	Тактические действия: групповая защита. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	0,2	0.8	1
			ИТОГО:	4.5	29.5	34

Материально-техническое обеспечение:

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт.
 - 2.Программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущено Министерством образования и науки РФ, В. И. Лях, Москва: Просвещение, 2010 г.
 - 3.Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен, Том Финнеган — М:АСТ: Астрель, 2007.
 - 4.Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл — М:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002.
- библиотечный фонд (книги и печатная продукция);
 - демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
 - экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
 - учебно-практическое оборудование (сетка волейбольная, мячи баскетбольные, мячи набивные, скакалки, мячи и ракетки для настольного тенниса, скамейка; гимнастическая);
 - средства доврачебной помощи (аптечка);
 - спортивный зал, школьный стадион;
- ресурсы интернета.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Согласовано:

Зам. Директора по ВР _____ / Фитисова Н.А. /

« ____ » _____ 2022г.

Заключение:
