

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №9 им. А.С. Пушкина»

г. Волжска Республики Марий Эл

Рассмотрено
ШМО классных
руководителей
МОУ СШ № 9
им. А.С. Пушкина
Протокол № 1 от
2.09.2020 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
Черемунина А.Н.

Утверждено
Директором МОУ СШ
№9 им. А.С. Пушкина
Сошниковой Л.С.
от 2.09.2020 г. № _____

Программа курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации 1 год

Воспитанники: учащиеся 5-7 классов

Руководитель: Кузнецова Татьяна Петровна,
учитель физкультуры

**Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 г. им. А.С.Пушкина**

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре**

Рабочая программа включает 5 разделов: пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование, литература

1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Занятия проводятся руководителем два раза в неделю по 2 академических часа. Они должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и изучение основ техники и тактики игры. Учебная работа в кружке осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся. Содержание данной программы соответствует государственному стандарту образования и Федеральному базисному учебному плану. В 5-7 классах общеобразовательных учреждений внеурочная деятельность (кружковая).

2. Адресат

Цели программы

Укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомство с основными элементами техники игры, подготовка к сдаче тестов, норм ГТО.

3. Задачи программ:

а. Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены учащихся;

б. Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

в. Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

4. Основное содержание курса (разделы, структура)

- техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и вовремя соревнований
- Развитие баскетбола в России.
- Гигиенические сведения
- Правила игры.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы техники и тактики игры.

5. Требования к уровню подготовки обучающихся

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровью, воспитанию и развитию личности.
- Формирование физически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья.
- Создание у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Техника безопасного поведения на занятиях

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал.
Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь на каждом занятии

Тема № 2 Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развития.

Тема № 3. Гигиенические сведения.

Занятия физической культурой в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой).
Временные показания к занятиям.
Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Тема № 4. Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

Тема № 5. Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол.

Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка

1. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

2. *Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

3. *Прыжковые упражнения.* Прыжки с места в длину, верх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

4. *Равномерный, переменный бег.*

Бег. Пробежание отрезков в 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: «День и ночь», «Салки бег мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий- лишний», «Удочка», «Бейсбол». Комбинированные эстафеты.

Тема № 7 Основы техники и тактики игры.

Техника- основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападения по принципу выбора свободного места.

Техника защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5-7 класса

Обучающийся должен знать:

Влияние занятий физическими упражнениями на состоянии здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений; правила игры в баскетбол, историю развития баскетбола, тактические и технические наработки

Обучающийся должен уметь:

1. Владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;
2. Уметь владеть техникой игры в баскетбол
3. Знать основы тактических действий
4. Играть в баскетбол

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ № п.п.	Содержание	Кол-во часов по теме	домашнее
			задание
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
2	Описание игры её возникновение и развитие.	1	
3	Площадка для игры. Разметка и её назначение.	1	
4	Правила игры в мини-баскетбол.	1	
5	Тестирование, сдача нормативов	1	
6	Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция.	1	
7	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении.	1	
8	Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. . П.И: "День и ночь", "Салки без мяча".	1	
9	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. . Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.	1	
10	Бег. Пробегание отрезков 30 м, 60 м. П.И"Волк во рву", "Третий - лишний", "Удочка", . Комбинированные эстафеты.	1	
11	Упражнения на гимнастических снарядах	1	
12	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П.И: "День и ночь", Комбинированные эстафеты.	1	
13	Перекаты вперед и назад.	1	
14	Прыжки с места в длину, вверх.	1	
15	Прыжки вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	1	
16	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	

17	Прыжки с места в длину, вверх.	1	
18	Стойка защитника	1	
19	Прыжки вперед и назад "лягушкой"	1	
20	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления	1	
21	Прыжки с места в длину.	1	
22	Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.	1	
23	Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	1	
24	Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад	1	
25	Стойка защитника. Перемещение в стойке защитника	1	
26	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди после	1	
27	Индивидуальные действия Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно.	1	
28	Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.	1	
29	Броски мяча двумя руками,	1	
30	Индивидуальные действия	1	
31	Учебная игра	1	
32	Тестирование сдача нормативов	1	
33	Учебная игра	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ № п.п.	Содержание	Кол-во часов по теме	домашнее
			задание
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
2	История развития баскетбола в России.	1	
3	Перестроение на месте	1	
4	Правила игры в баскетбол	1	
5	Тестирование	1	
6	Специально беговые упражнения	1	
7	Упражнения на гимнастической стене	1	
8	Челночный бег	1	
9	Гимнастические упражнения.	1	
10	Бег с изменением направления	1	
11	Упражнения на гимнастических снарядах	1	
12	Прыжки через препятствия	1	
13	Кувырки и перекаты	1	
14	Прыжки, упражнения со скакалкой	1	
15	Прыжки в длину с места	1	
16	Акробатические упражнения.	1	
17	Прыжки в высоту	1	
18	Стойка баскетболиста ,повороты на месте	1	
19	Тройной прыжок с места	1	
20	Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча.	1	
21	Учебная игра	1	
22	Техника защиты 2Х2	1	
23	Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.	1	
24	Прыжки	1	

25	Техника защиты 3Х3	1	
26	Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине.	1	
27	Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	1	
28	Техника защиты 5Х5	1	
29	Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад.	1	
30	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1	
31	Учебная игра	1	
32	Тестирование	1	
33	Учебная игра	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ № п.п.	Содержание	Кол-во часов по теме	домашнее
			задание
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
2	История развития баскетбола в России.	1	
3	Учебная игра	1	
4	Правила игры	1	
5	Тестирование	1	
6	Строевые упражнения.	1	
7	Гимнастические упражнения.	1	
8	Бег с изменением направления	1	
9	Гимнастические упражнения.	1	
10	Перемещение в стоке вперед, в стороны, назад.	1	
11	Упражнения на гимнастических снарядах	1	
12	Техника защиты-передвижения в стойке спиной вперед	1	
13	Акробатические упражнения.	1	
14	Техника защиты	1	
15	Индивидуальные действия 1X1	1	
16	Акробатические упражнения.	1	
17	Прыжки на скакалке	1	
18	Техника защиты- индивидуальные действия	1	
19	Техника нападения.2X2	1	
20	Техника нападения.3X3.	1	
21	Прыжки через препятствия	1	
22	Техника защиты- персональная защита	1	
23	Техника нападения. Индивидуальные действия. Командные действия	1	
24	Прыжки	1	

25	Техника защиты 1Х1	1	
26	Техника нападения. Индивидуальные действия.	1	
27	Индивидуальные действия	1	
28	Техника защиты и выбивание мяча	1	
29	Индивидуальные действия. Перемещение.	1	
30	Индивидуальные действия	1	
31	Учебная игра	1	
32	Тестирование	1	
33	Учебная игра	1	

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
2. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
3. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
4. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
5. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
6. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
7. Старажице А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №11.