

ОГБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»

Белгородской области

Рассмотрена:
на заседании
методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1
от «28» августа 2024г.
Руководитель МО

Артём Г. Гусаров

Согласована:
заместитель директора
школы

Виталий Ю. Ю.

Утверждена:
приказом по школе №333
от 02.09.2024 года
Директор МОУ
«Пролетарская средняя
общеобразовательная
школа №1»
Пустоварова
С.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»,
реализуемая в рамках внеурочной деятельности учащихся
на уровне основного общего образования
для 5-9 класса

Уровень обучения – базовый
Год разработки- 2024

Состав рабочей группы: Агаркова И.В.

Агарков В.А.

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ШКОЛЫ
ПРОТОКОЛ № 1
от 30 августа 2024 года

Пояснительная записка.

«Спортивные игры» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивные игры является одним из универсальных средств физического воспитания. Важнейшими физическими качествами для игры является скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Игра всегда проходит с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия для эффективного физического воспитания обучающихся, для их общего развития.

Средства способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Регулярные занятия спортивными играми содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма.

Целью изучения спортивных игр является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта.

Задачами изучения спортивных игр являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по баскетболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития баскетбола в частности;

формирование общих представлений о баскетболе, о волейболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами по баскетболу, волейболу;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль спортивных игр.

В виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9 классах – по 34 часа);

Содержание по баскетболу.

Знания о баскетболе.

История развития баскетбола как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных баскетболистов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Характеристика спортивных дисциплин баскетбола.

Основные правила проведения соревнований по баскетболу.. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по баскетболу. Словарь терминов и определений по баскетболу.

Занятия баскетболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых баскетболисту и способах их развития. Значение занятий баскетболом на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к игровой площадке, её размерам, зонам безопасности, допустимой температуре воздуха.

Основные средства и методы обучения технике передвижения с мячом и без мяча, броскам с опоры и в прыжке.

Режим дня при занятиях баскетболом. Правила личной гигиены во время занятий баскетболом.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях баскетболом.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами баскетбола.

Организация и проведение самостоятельных занятий по баскетболу. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по баскетболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по баскетболу в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий баскетболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в баскетбол.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости), характерных для баскетбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола: игры, включающие элементы соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества,

необходимые для овладения техникой и тактикой игры в баскетбол.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока.

Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Тактическая подготовка

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита. Двухсторонняя игра.

Общеспортивная подготовка. Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м.

Соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок

Знание о волейболе.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах, отбивание мяча кулаком через сетку, с собственного подбрасывания. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование передачи мяча над собой.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача нижняя боковая; нижняя подача на точность; верхняя прямая подача.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег с ускорениями, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег «змейкой» с максимальной скоростью; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров правой (левой) рукой; передача в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки через скакалку на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой.

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжков; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками.

Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Содержание спортивных игр направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля спортивные игры на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития баскетбола, волейбола;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта;

проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

В результате изучения модуля по спортивным играм на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов ;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля по спортивным играм на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения баскетбола и волейбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли баскетбола и волейбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных баскетболистов, их вклад в развитие;

знания спортивных дисциплин баскетбола, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по баскетболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приемов и их совершенствования;

совершенствование технических приемов и тактических действий по баскетболу, изученных на уровне начального общего образования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для волейбола;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в баскетболе;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям волейбола;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по баскетболу;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий баскетболом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в баскетболе и волейболе;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.