

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Спортивные игры» (баскетбол 2 часа в неделю)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 7-8-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов (занятий) в год, из расчета 2ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится два раза в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 2года

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся 7-8 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

включает в себя:

-*подвижные игры*. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-*лёгкоатлетические упражнения*. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а

также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол”
учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

Тематическое планирование

№ занятия	Дата	Темы занятий	Кол-во часов	Инвентарь
	план.	факт.		
1			Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. Ведение мяча. Передвижение игрока	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
2			Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
3			Передвижение игрока. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
4			Остановка прыжком. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
5			Остановка в два шага. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
6			Ловля двумя руками от груди. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные

7			Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
8			Бросок мяча двумя руками от груди . Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
9			Бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
10			Бросок мяча одной рукой с шага. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
11			Бросок мяча в парах. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
12			Бросок мяча в тройках. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
13			Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
14			Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные

15			Бросок одной рукой после ведения. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
16			Бросок по кольцу после ведения и остановки со средней дистанции. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
17			Бросок по кольцу после ведения и остановки с ближней дистанции. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
18			Бросок по кольцу после ведения и остановки с дальней дистанции. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
19			Бросок одной рукой в прыжке с поворотом до 180 ⁰ . Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
20			Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
21			Ловля катящегося мяча на месте. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
22			Броски с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные

23			Бросок одной рукой после ведения. Учебная игра	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
24			Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
25			Бросок от головы. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
26			Упражнения для совершенствования. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
27			Сочетание приёмов техники. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
28			Бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
29			Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
30			Быстрое нападение. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
31			Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи.

				Конусы разметочные
32			Индивидуальные защитные действия. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
33			Перехват мяча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
34			Борьба за мяч не попавший в корзину. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
35			Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
36			Игра в защите. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
37			Опека игрока. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
38			Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
39			Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные

40			Броски в прыжке. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
41			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
42			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
43			Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
44			Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
45			Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
46			Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
47			Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные

48			Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
49			Ведение мяча с обводкой стоек и соперника. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
50			Ведение мяча с обводкой стоек и соперника. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
51			Передача от пола. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
52			Игры в передачах. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
53			Игра «семь передач». Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
54			Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
55			Тактика игры в защите. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные

56			Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
57			Тактика игры в защите. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
58			Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
59			Тактика игры в нападении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
60			Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
61			Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
62			Учебная двухсторонняя игра.	Баскетбольные мячи.
63			Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
64			Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	Баскетбольные мячи.

				Конусы разметочные
65			Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
66			Игры в бросках. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
67			Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные
68			Соревнование. Итоговая игра	Баскетбольные мячи. Конусы разметочные

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p>Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • о способах и особенностях движений и передвижений человека, • об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; • о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; • о физических качествах • об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о.правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; • о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; • вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; • организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> • компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни; • компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний; • компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт.
- 2.Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.