

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Черниговского района

МБОУ СОШ № 4 с. Монастырище

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения учителей
технологии,
физической культуры,
ОБЖ



Скиркене С.Н.

Протокол № 4 от «16»
мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Семенцова Т.А.

Приказ № 112-а от «16»
мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Рожова Е.Н.

Приказ № 112-а от «16»
мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

(спортивно-оздоровительное направление)

Возраст обучающихся: 10 класс

Учитель физической культуры

Скиркене С.Н.

Монастырище 2023

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

- Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.
- Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.
- Реализация для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.
- Программа предназначена для занятий с обучающимися старшей школы и рассчитана на обучающихся:
 - - проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
 - - мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.
- Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; спортивно-оздоровительная деятельность.
- Особенность программы заключается в формировании у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

- В результате освоения программы.
- *Личностные результаты* освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:
 - - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
 - - проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
 - - проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;

- - оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
 - - умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
 - - конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
 - - своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.
- *Метапредметные результаты* освоения обучающимися программы:
 - осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
 - анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
 - управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

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

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

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

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, стремление быть сильным и ловким.

2.2. 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.

Направленность программы - физкультурно - оздоровительная

Уровень освоения – базовый

Отличительные особенности – Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Каждое занятие программы внеурочной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя актуализацию имеющихся знаний и включение обучающихся в процесс целеполагания. В основной части занятия обучающиеся знакомятся с содержанием различных учебных задач, анализируют их, взаимодействуют в процессе их выполнения, коллективно решают.

- В процессе прохождения по программе, происходит процесс интеграции урочной и внеурочной деятельности на основе системно-деятельностного подхода, как методологической основы ФГОС.

Продолжительность образовательного процесса:

Программа рассчитана на 14 учебных часов в году, срок реализации 1 год.

1.2 Цель, задачи программы

Целью программы «Школьный спортивный клуб» является формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитывать ценностный ориентир на здоровый образ жизни;
2. воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;
3. воспитывать взаимоуважение друг к другу, дисциплинированность, чувство ответственности, нравственных и волевых качеств.

Развивающие:

1. развивать творческую активность детей,
2. развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогом, сверстниками и родителями
3. развивать способности к преодолению трудностей, целеустремленность в достижении результата.

Обучающие:

1. знакомить с историей развития баскетбола, с основами физиологии и гигиены спортсмена;
2. обучать правилам безопасности на занятиях баскетбола;

3 обучать основным приёмам техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

1.3. Содержание программы

Учебный план 2022-2023 года обучения

Раздел (тема)	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических	Формы контроля
Раздел 1. Введение в программу				
1.1. Вводное занятие. (в процессе урока)	1	1		тест
Раздел 2. Техническая подготовка (4часа)				
2.1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	1		1	Практическое задание
2.2. <i>Овладение техникой ведения мяча.</i>	1		1	Практическое задание
2.3. <i>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</i>	1		1	Практическое задание
2.4. <i>Овладение техникой бросков мяча</i>	1		1	Практическое задание
Раздел 3. Тактическая подготовка (4часа)				
3.1. <i>Командные действия в нападении.</i>	3		3	Практическое задание
3.2. <i>Защитные действия игроков</i>	3		3	Практическое задание
Раздел 4. Двусторонняя учебная игра (3 часа)				
<i>Двусторонняя учебная игра</i>	3		3	Практическое задание
Раздел 5. Судейство и организация соревнований (1 час)				

Судейство и организация соревнований	1		1	Практическое задание
ИТОГО:	14		14	

Содержание учебного плана

2022-2023 года обучения

Раздел 1. Введение в программу.(1час в процессе 1-го занятия)

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, с техникой безопасности и правилами поведения в зале, правилами личной гигиены.

Раздел 2. Техническая подготовка – 4 часа.

2.1. Передвижения. Стойки.

Теория. Специальные технические приемы перемещения, остановок, поворотов и стоек.

Практика. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

2.2.Ведение мяча.

Практика. Овладение техникой ведения мяча. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.3.Ловля и передача мяча.

Практика. Овладение техникой ловли и передачи 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 ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля высоко летящего мяча.

2.4.Броски мяча.

Практика. Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Раздел 3.Тактическая подготовка – 6часов.

3.1. Практика. Командные действия в нападении. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3.2. Практика. Защитные действия игроков Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в защите.

Раздел 4. Двусторонняя учебная игра – 3 часа

Раздел 5. Судейство и организация соревнований – 1 час

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	1	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Перехваты мяча	1	
3	Броски мяча в кольцо	1	
4	Совершенствовать технику владения мячом.	1	
5	Двусторонняя учебная игра	3	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	3	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	
8	Судейство и организация соревнований	1	
9	Физическая подготовка в процессе занятия.	На всех занятиях	
	Итого 14 часов.		

Список литературы:

1. .Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2020.
2. Беляев А.В. Баскетбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2018.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2019.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2020.
5. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2016.
6. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.

Интернет- источники:

- <http://www.crdod/Развитие> и воспитание дополнительного образования.
- http://www.geocities.com./lesha/bdb_cat.ru.Сайт «неформальной» педагогики.
- [festival.1september.ru>articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/) Обучение игре в баскетбол.
- [Обучение баскетболу | Информационный портал об игре баскетбол](#) ›
- Сайты: pedsovet.su
- www.1september.ru
- www.mon.gov.ru
- www.sportteacher.ru
- www.lib.sportedu.ru
- www.infosport.ru
- [http:// a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc](http://a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc)