

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

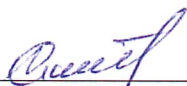
Министерство образования Приморского края

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: 7 - 8 класс

Учитель физической культуры

Скирка К.В.

Монастырище 2023

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Актуальность программы обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребёнка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, даёт приятную физическую нагрузку.

Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познаёт окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Направленность программы - физкультурно - оздоровительная

Уровень освоения – базовый

Отличительные особенности – занятия строятся таким образом, чтобы способствовать обучающимся самим находить нужные решения в возникших ситуациях.

Продолжительность образовательного процесса:

Программа рассчитана на 10 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. обучать правилам безопасности на занятиях баскетбола;
2. 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	Теоретически х	Практически х	Формы контроля
Раздел 1. Введение в программу				
1.1. Вводное занятие.	1	1		тест
Раздел 2. Техническая подготовка (5часов)				
2.1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Практическое задание
2.2. Овладение техникой ведения мяча.	1		1	Практическое задание
2.3. Овладение техникой ловли и передачи мяча.	1		1	Практическое задание

2.4.Овладение техникой бросков мяча	2		2	Практическое задание
Раздел 3. Тактическая подготовка (4часа)				
3.1. Командные действия в нападении.	2		2	Практическое задание
3.2.Защитные действия игроков	2		2	Практическое задание
ИТОГО:	10		10	

Содержание учебного плана

2022-2023 года обучения

Раздел 1. Введение в программу.(1час)

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 – 5 часов.

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 – 4часа.

3.1. Практика. Индивидуальные тактические действия в нападении. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. 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. Командные действия в защите.

Раздел 4. Двусторонняя учебная игра – 2 часа

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
2	Перехваты мяча	1	
3	Броски мяча в кольцо	1	
4	Совершенствовать технику ведения мяча.	1	
5	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
6	Групповые тактические действия в нападении,	2	

	защите		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.
7	Двусторонняя учебная игра	2	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	На всех занятиях	
	Итого 10 часов.		

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):

1. 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.
- 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).

2. Познавательные УУД.

- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.

3. 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;

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

2.1. 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;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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.

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