

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЕИКОРЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено

на заседании методического объединения учителей
спортивного художественно-технологического цикла
Протокол № 1
от «30» августа 2017г.,

Руководитель: _____ /Еремеева Н.А./



Согласовано

заместитель директора по УВР

_____ /Суродина О.Н./

«31» августа 2017г

Утверждено:

Директор школы:

_____ /Бунина Н.Е./



«31» августа 2017г

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
по спортивным играм «Баскетбол»
в 5-8 классах**

Учитель:

Гуньков С.В.

2017 г

Программа внеурочной деятельности в 5-8 классах
по спортивно-оздоровительному направлению:
«Спортивные игры» (баскетбол 1 часа в неделю)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с ФГОС ООО для учащихся 5-8-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

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

Сроки реализации рабочей программы: учебный год (2017 - 2018)

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 и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- 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 шестых 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.

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.

Тематическое планирование

| № занятия | Дата | | Темы занятий | Кол-во часов | Инвентарь |
|-----------|-------|-------|--|--------------|----------------------------|
| | план. | факт. | | | |
| 1 | 5.09 | 5 кл. | Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 6.09 | 6 кл. | | | |
| 2 | 12.09 | 5 кл. | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменной рук. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 13.09 | 6 кл. | | | |
| 3 | 19.09 | 5 кл. | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменной рук. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 20.09 | 6 кл. | | | |
| 4 | 26.09 | 5 кл. | Ведение мяча на месте. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 27.09 | 6 кл. | | | |
| 5 | 3.10 | 5 кл. | Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи, стойки |
| | 4.10 | 6 кл. | | | |
| 6 | 10.10 | 5 кл. | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи, стойки |
| | 11.10 | 6 кл. | | | |
| 7 | 17.10 | 5 кл. | Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 18.10 | 6 кл. | | | |
| 8 | 24.10 | 5 кл. | Передача одной рукой. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 25.10 | 6 кл. | | | |
| 9 | 31.10 | 5 кл. | Передача от пола. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 1.11 | 6 кл. | | | |

| | | | | | |
|----|----------------|----------------|--|---|----------------------------------|
| 10 | 7.11 8.11 | 5 кл. 6 кл. | Игры в передачах. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 11 | 14.11 15.11 | 5 кл. 6 кл. | Игра «семь передач». Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 12 | 21.11 22.11 | 5 кл. 6 кл. | Игра «собачка». Учебная игра. | 1 | Баскетбольные, волейбольные мячи |
| | | | Броски мяча | | |
| 13 | 28.11 29.11 | 5 кл. 6 кл. | Броски с места. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 14 | 5.12 6.12 | 5 кл. 6 кл. | Броски с места. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 15 | 13.12 19.12 | 5 кл. 6 кл. | Броски в прыжке. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 16 | 20.12 26.12 | 5 кл. 6 кл. | Броски в прыжке. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 17 | 27.12 11.01 | 5 кл. 6 кл. | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 18 | 12.01 18.01 | 5 кл. 6 кл. | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 19 | 19.01 25.01 | 5 кл. 6 кл. | Игры в бросках. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |

| | | | | | |
|----|-------|-------|--|---|--------------------|
| 20 | 26.01 | 5 кл. | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 1.02 | 6 кл. | | | |
| 21 | 8.02 | 5 кл. | Тактика игры в защите. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 9.02 | 6 кл. | | | |
| 22 | 15.02 | 5 кл. | Упражнения для игры в защите. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 16.02 | 6 кл. | | | |
| 23 | 22.02 | 5 кл. | Тактика игры в нападении. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 1.03 | 6 кл. | | | |
| 24 | 2.03 | 5 кл. | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 9.03 | 6 кл. | | | |
| 25 | 16.03 | 5 кл. | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 22.03 | 6 кл. | | | |
| 26 | 23.03 | 5 кл. | Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 29.03 | 6 кл. | | | |
| 27 | 30.03 | 5 кл. | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 5.04 | 6 кл. | | | |
| 28 | 6.04 | 5 кл. | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 12.04 | 6 кл. | | | |
| 29 | 13.04 | 5 кл. | Ведение, передача, бросок. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 19.04 | 6 кл. | | | |
| 30 | 20.04 | 5 кл. | Ведение, передача, бросок. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|--|----|--------------------|
| | 26.04 | 6 кл. | | | |
| 31 | 27.04 | 5 кл. | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 3.05 | 6 кл. | | | |
| 32 | 4.05 | 5 кл. | Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 10.05 | 6 кл. | | | |
| 33 | 11.05 | 5 кл. | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 17.05 | 6 кл. | | | |
| 34 | 18.05 | 5 кл. | Соревнование. Итоговая игра | 1 | Баскетбольные мячи |
| | 24.05 | 6 кл. | | | |
| ИТОГО | | | | 34 | |

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

| Требования к знаниям | Требования к умениям | Требования к компетенциям. |
|---|---|---|
| <p>Знать и иметь представление:</p> <p>Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> | <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; | <ul style="list-style-type: none"> • компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая |

| | | |
|---|---|--|
| <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 закалывающих 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"> • 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. | <p>культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.