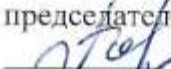



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании
МС МАОУ СОШ №37
протокол № 1 от 26.08.2019 г.
председатель МС
 Горбачева О.Л.

Принято педагогическим советом
МАОУ СОШ №37
протокол №12 от 26.08.2019

Утверждена и введена в
действие
Приказ № 348 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ СОШ №37
 Иванов А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся 10-11-х классов**

Составитель:
учителя физической культуры Чехунова Н.С., Чехунова Т.С.

Томск
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС ООО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
- ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598,
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. № 09-1672
- ООП СОО МАОУ СОШ №37 г.Томска.

Основная направленность внеучебной образовательной программы – создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством использования спортивных игр. Игра - один из тех видов детской деятельности, которой используется взрослыми в целях воспитания школьников, обучая их различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируется те стороны психики, от которых в дальнейшем будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по

воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности.

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающим дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Коррекционные задачи (для варианта 5.1.):

1. Осуществлять коррекционную помощь в овладении базовым содержанием обучения.

2. Корректировать нарушения устной речи, коррекция и профилактика нарушения чтения и письма.

3. Развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими.

4. Обеспечить обучающемуся успех в различных видах деятельности, с целью предупреждения негативного отношения к занятиям, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционные задачи (вариант 7.2.):

1. Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.

2. Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.

3. Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.

4. Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.

5. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательноповествовательная).

6. Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.

7. Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.

8. Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.

9. Развивать общую и речевую моторику.

Данная программа рассчитана для обучающихся 10-11 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся 1 час в неделю.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

2. Содержание программы

Теоретическая подготовка:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- Правила соревнований;
- История рождения и развития баскетбола;
- Техника владения баскетбольным мячом

Этот раздел программы нацелен на освоение знаний и умений по теме «баскетбол», знать правила игры и соревнований, историю рождения и развития игры, знать основу техники перемещения по площадке, ведения и передачи баскетбольного мяча, броска в кольцо, взаимодействовать в команде, как укрепить здоровье в зависимости от индивидуальных возможностей своего организма. Программа предусматривает приобретение коммуникативных, организационных, предметных и метапредметных компетентностей у учащихся. Теоретический раздел программы реализуется через беседы во время учебно-тренировочной работы и отдельные занятия.

Практическая подготовка:

- Общая физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Тестирование, контрольные испытания.

Практический раздел программы реализуется на внеурочных занятиях.

3. Тематический план занятий

5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теоретическая подготовка:	8
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2

1.2	Правила соревнований.	3
1.3	История рождения и развития баскетбола.	1
1.4	Техника владения баскетбольным мячом	2
2	Общая физическая подготовка:	7
2.1	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	2
2.2	Круговая тренировка.	1
2.3	Подвижные игры.	4
3	Техническая подготовка:	11
3.1	Стойки баскетболиста.	1
3.2	Техника остановки в игре: <ul style="list-style-type: none"> • Остановка прыжком. 	1
3.3	Техника владения баскетбольным мячом: <ul style="list-style-type: none"> • Ловля и передача мяча • Передача мяча одной рукой от плеча. • Ведение мяча с изменением направления 	2
3.4	Техника броска мяча в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча одной рукой с места. • Броски мяча в корзину в движении • Сочетание пройденных элементов. 	2
3.5	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	5
4	Тактическая подготовка:	6
4.1	Групповые и командные действия в нападении	3
4.2	Групповые и командные действия в защите.	3
5	Тестирование, контрольные испытания	2
	ИТОГО:	34

Календарно- тематическое планирование программы

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом.	
2	Развитие баскетбола в России. Краткое описание игры, её возникновение и развитие.	
3	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой).	
4	Бег с изменением направления и скорости.	
5	Передвижение по площадке в низкой стойке.	
6	Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Повороты на месте: вперед, назад.	
7	Передача мяча на месте и в движении в парах и тройках	
8	Правила игры в баскетбол, основы судейства	
9	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
10	Действия защитника и нападающего.	
11	Упражнения со скакалкой, с малыми мячами, волейбольными мячами	
12	Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока без мяча.	
13	Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.	
14	Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	
15	Остановки во время бега: шагом, прыжком. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	
16	Стойка защитника. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны.	
17	Подвижная игра «Мяч капитану».	
18	Техника защиты. Техника нападения	
19	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	
20	Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	
21	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	
22	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
23	Сдача тестов, учебная игра в баскетбол	
24	Технико – тактические действия в игре	
25	Упражнения на «чувство и владение мячом»	
26	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	
27	Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния.	
28	Проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.	
29	Техника защиты. Техника нападения	
30	Соревнования по баскетболу.	
31	Сдача тестов	
32	Занятия физической культурой в режиме дня школьника.	
33	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	
34	Соревнования по баскетболу.	

Промежуточная аттестация проводится через карточки-задания, состоящие из вопросов практического и теоретического разделов и наличие показательных выступлений на школьных мероприятиях.

Результаты освоения учебной программы:

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой и левой рукой.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: чувство коллектива, смелость, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Организационно-методические условия реализации программы.

Оборудование:

1. Баскетбольные мячи.
2. Скакалки.
3. Гимнастическая стенка, лесенки.
 4. Гимнастические маты.
 5. Гимнастические скамейки.
 6. Стойки.
 7. Баскетбольные кольца.
 8. Манишки

Техническое оснащение занятий:

- фотоаппарат;

- телевизор;
- видеокамера;
- музыкальный центр;
- аудио и видео диски;
- флешки.

Список использованной литературы:

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Польша , 1986. –111с.
2. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбола// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.