

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГИМНАЗИЯ № 9»

141070, Московская область,
г. Королев,
Кооперативный проезд, д. 1
тел.: 8 (495)-519-58-57

Согласовано

Утверждаю

Заместитель

Директор МАОУ

директора по УВР

«Гимназия №9»

_____/Т.В. Аниканова/

_____/О. В. Лизогуб/

« ____ » _____ 2019

Приказ № _____

от 30.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности

«Баскетбол»

Класс: 7

Учитель: Беляева М.Ю.

Королев 2019

Пояснительная записка.

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физическое воспитание представляет собой воспитательный, образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога, направленность деятельности педагога и детей на реализацию задач воспитания и обучения, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и общепедагогическими принципами и т.д.) В то же время физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Прежде всего - это процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающий упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Физические упражнения и спортивные игры - основное и специфическое средство физической культуры.

Актуальность и педагогическая направленность данной программы заключаются в том, что спортивные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития подрастающего поколения.

Находиться в движении, особенно для детей школьного возраста, является насущной потребностью, обусловленной возрастными анатомическими особенностями, связанными с окостенением позвоночника. Это стремление детей к движению лучше использовать в активных играх, регулируя нагрузку на организм.

Спортивные игры оказывают благотворное влияние на весь организм ребенка, не только укрепляя и развивая двигательный аппарат, но и влияя на формирование личности ребенка, способствуя его психическому развитию.

Большую часть физических нагрузок дети, особенно в школьном возрасте, получают в процессе спортивных игр, во время которых у них происходит естественное развитие основных видов движения.

Во время игры у детей развиваются сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство здорового соперничества, вырабатывается инициатива и самостоятельность, чувство товарищества.

Занятия спортом – прекрасная форма досуга.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений он достигает, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Таким образом, актуальность данной программы заключается в следующем:

- а) Движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности причина снижения адаптационных ресурсов организма детей.
- б) Ухудшение экологического состояния ведет к ухудшению физического состояния.
- в) Спад иммунитета.
- г) Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) приводит к слабости мышц, что в свою очередь ведет к плохой осанке. Необходимо отметить, что при плохой осанке труднее дышать, хуже работают сердце, легкие и другие внутренние органы.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в

определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психоэмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Внеурочная деятельность, является составной частью общей системы физического воспитания детей школьного возраста, внеклассная работа по отношению к учебной занимает подчинённое положение, обогащая последнюю специфическим содержанием и разнообразием форм организации занятий, и при единстве целевой направленности отличается от нее следующими особенностями:

1. Внеурочная деятельность осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации занятий определяются с учётом интересов большинства учащихся и условий школы: учащимся предоставляется возможность выбора видов занятий в соответствии с их желаниями.
2. Внеурочная деятельность строится на основе широкой общественной активности самих школьников, объединённых в коллектив физической культуры, при постоянном контроле и руководстве их деятельностью со стороны администрации, учителей физкультуры и других педагогов школы.
3. Педагогическое руководство в процессе внеурочной деятельности приобретает в большей мере инструктивно – методический и консультативно – рекомендательный характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся в проведении различных форм внеклассной работы.

Значение внеурочной деятельности огромное: она способствует повышению уровня двигательной активности детей и укреплению их здоровья; содействует полезной организации отдыха школьников;

удовлетворяет их индивидуальные интересы в физическом совершенствовании и способствует формированию интереса в занятии спортом; развивает социальную активность школьников.

Цель программы - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать и совершенствовать у школьников двигательные умения и навыки, обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечить усвоения систематизированных знаний;
- формировать правильное отношение к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развивать способности:
 - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
 - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
 - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);

г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);

д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

-способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;

-обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

-создавать условия для проявления положительных эмоций;

-воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Обучающийся научится:

1. Обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
3. Формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы.
4. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов, воспитание командного взаимопонимания и толерантности в отношениях с партнерами и соперниками;
5. Достаточно уверенно выполнять технические приемы и тактические действия:
6. Пользоваться специальными терминами.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Знать правила игры в баскетболе;

2. Владеть приемами передачи мяча различными способами;
3. Самостоятельно проводить разминку;
4. Навыкам судейства.
5. Основное содержание правил соревнований по спортивным играм

**Содержание внеурочной деятельности,
курса с указанием форм организации учебных занятий,
основных видов внеурочной деятельности.**

Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.

Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.

Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.

Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.

Ловля и передача мяча. Учебная игра.

Передача одной рукой. Учебная игра.

Передача от пола. Учебная игра.

Игры в передачах. Учебная игра.

Игра «семь передач». Учебная игра.

Броски с места. Учебная игра.

Броски с места. Учебная игра.

Броски в прыжке. Учебная игра.

Броски в прыжке. Учебная игра.

Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.

Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.

Игры в бросках. Учебная игра.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Тактика игры в защите. Учебная игра.

Упражнения для игры в защите. Учебная игра.

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.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

Планирование учебного материала по четвертям

№ п/п	Тема	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Теория по с/и ТБ № 51	1	В процессе тренировок			
2	Подвижные и с/и игры	1	1			
3	Техника ведения мяча	9	3		3	3
4	Техника передач и ловли мяча	14	3	2	5	4
5	Техника бросков	6	1	4	1	1
6	Учебная игра	2	В процессе тренировок			
	Общее кол-во часов	33	8	8	9	8

**Тематическое планирование по баскетболу
(внеурочная работа) для обучающихся
7-х классов на 2016-2017 учебный год.
(2 часа в неделю)**

№ урока	Дата проведения	Содержание учебного материала	Домашнее задание
1 2	6.09.2016г. 8.09.2016г.	Теоретические сведения по баскетболу. Техника безопасности. Перемещение игрока по площадке.	Правила игры
3 4	13.09.2016г. 15.09.2016г.	ОФП. ОРУ без предметов. Подвижные и спортивные эстафеты.	Правила игры
5 6	20.09.2016г. 22.09.2016г.	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости. ОФП. Учебная игра.	Развитие физических качеств (подтягивание)
7 8	27.09.2016г. 29.09.2016г.	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости. ОФП	Правила игры
9 10	4.10.2016г. 6.10.2016г.	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости. ОФП. Учебная игра.	Развитие физических качеств (отжимание)
11 12	11.10.2016г. 13.10.2016г.	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Правила игры

13 14	18.10.2016г. 20.10.2016г.	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Правила игры
15 16	25.10.2016г. 27.10.2016г.	Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении. Работа игроков в парах и тройках. Учебная игра.	Правила игры
17 18	8.11.2016г 10.11.2016г	Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении. Работа игроков в парах и тройках. Учебная игра.	Развитие физических качеств (отжимание)
19 20	15.11.2016г 17.11.2016г	Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении. Работа игроков в парах и тройках. Учебная игра.	Правила игры
21 22	22.11.2016г 24.11.2016г	Совершенствование техники штрафного броска. Броски с точек.	Правила игры
23 24	29.11.2016г 1.12.2016г	Совершенствование техники штрафного броска. Броски с точек. Учебная игра.	Развитие физических качеств (подтягивание)
25 26	6.12.2016г. 8.12.2016г.	Совершенствование техники штрафного броска. Броски с точек. Учебная игра.	Правила игры
27 28	13.12.2016г. 15.12.2016г.	Совершенствование техники штрафного броска. Броски с точек. Учебная игра.	Правила игры
29 30	20.12.2016г. 22.12.2016г	Товарищеская встреча. Двухсторонняя игра.	Правила игры
31 32	27.12.2016г. 29.12.2016г.	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	Правила игры