

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для обучающихся 7-8 классов

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности призвана оказать помощь в подготовке учащихся к соревнованиям по виду спорта «Баскетбол», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях и соревнованиях.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 12 мая 2012 года);
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СШ № 35;
- Учебный план МБОУ СШ №35;

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» ФГОС В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Цель: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей.

Задачи:

- 1) укрепление здоровья учащихся;
- 2) содействие правильному физическому развитию организма;
- 3) приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- 4) овладение основными приемами техники и тактики игры;
- 5) воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- 6) привитие обучающимся организаторских навыков

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Формы контроля: контрольные испытания, соревнования.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания программы «Баскетбол».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ СШ № 35 рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» реализуется в общем объеме 136 часов из расчета 4 часа в неделю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные задачи курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в возрастной группе (от 13 до 15 лет) : укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- подготовить обучающихся возрастных групп (от 13-15 лет) к соревнованиям по виду спорта «Баскетбол»
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «Баскетбол» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию *принципа достаточности и соответности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *усиление оздоровительного эффекта*, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Регулярные занятия физическими упражнениями и занятия баскетбола в целом, вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Цели изучения курса внеурочной деятельности

Цель заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к занятиям баскетболом

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
 - увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
 - формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
 - соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
 - повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
 - развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательных учреждения по баскетболу

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СШ № 35 и призвана обеспечить достижение личностных результатов:

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык, общие интересы.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Обучающиеся получают первоначальное представления как:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять(познавать) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам соревнований;
- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнять технические действия, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 7-8х классов представлено в примерном учебном плане.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения 7-8 класс
1.	Теоретическая	12
2.	Техническая	63
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	20
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	15
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	20
6.	Тестирование	6
7.	Итого	136