

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КРУЖКА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

5-9 КЛАССЫ

Пояснительная записка

В связи с введением ФГОС основного общего образования каждое образовательное учреждение разрабатывает основную образовательную программу, в которой значительное внимание уделяется воспитательной работе и в частности физическому развитию подрастающего поколения. Целью занятий физической культурой является стремление привить детям интерес к спорту, заинтересовать их физическим совершенствованием человеческого тела и его беспредельными физическими возможностями, а так же научить их уважительному отношению к другим людям и стремлению оказания помощи более слабому.

Цель настоящей программы внеурочной деятельности – физическое воспитание обучающихся через занятия баскетболом.

Основными задачами программы являются:

Укрепить здоровье учащихся.

Сформировать у обучающихся навыки основных технических приёмов спортивной игры баскетбол, навыки судейства, правил соревнования.

Привить устойчивый навык к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Воспитать выносливость, целеустремленность, ответственности за себя и за других.

Форма реализации программы – спортивная секция.

Данная программа секции основывается на «Примерной программе для ДЮСШ, СДЮШОР» с некоторой коррекцией программного материала, что позволило адаптировать данную программу для обучающихся общеобразовательных школ, не ставя перед ними целей высоких спортивных достижений. Одновременно с этим программа помогает последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего периода обучения школе.

Программа адресована обучающимся 5-9 классов.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия познавательные, регулятивные, коммуникативные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности:

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся, занимающихся в секции.
2. Повышение уровня развития физических способностей при помощи средств гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр.
3. Знание учащимися основных технических приёмов спортивной игры во баскетбол. Приобретение навыков судейства, знание правил проведения соревнований.
4. Сформирование устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей
5. Воспитание выносливости, целеустремленности, ответственности за себя и за других.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур. Программа разработана для учащихся в 5-х и 9-х классов. Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Каждый вид внеклассной деятельности: творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой – обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Посещая кружки, учащиеся прекрасно адаптируются в среде сверстников, благодаря индивидуальной работе руководителя, глубже изучается материал. На занятиях руководители стараются раскрыть у учащихся такие способности, как организаторские, творческие, что играет немаловажную роль в духовном развитии подростков.

Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Воспитательная парадигма школы требует от педагогического коллектива максимального содействия развитию потенциальных возможностей личности ребёнка,

способности к творческой мысли, стремящемуся к духовному самосовершенствованию, независимости, обладающей чувством собственного достоинства, умеющей принимать рациональные решения и нести ответственность за свои поступки.

Содержание программы

Основы методики обучения баскетболом.

Понятие об обучении и тренировки в баскетбол. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите. (На основе программы для данного года).

Игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег, прыжки, приседания.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег или кросс (до 1000 м).

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение,

Подвижные игры: «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Техника Игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Ведение и передачи мяча, броски мяча по воздуху остановка и обработка его. Броски мяча на точность в движении справа и слева, прямой бросок справа и слева

Тактика игры. Совершенствование ранее пройденного материала. Индивидуальные действия. Выбор места на площадке защитников и нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при коллективном отборе мяча, стенка перед воротами. Подстраховка и взаимозаменяемость.

Командные действия. Функции игроков при атаке и обороне. Переход от обороны в атаку и наоборот.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при атаке противника. При действиях с мячом: выбор правильного положения корпуса при игре в защите.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при своей атаке и контр атаке.

Тематическое планирование кружка «Спортивные игры»

№	Тема занятий	Дата
1.	Влияние занятий спортом на организм. Теоритические сведения.	
2.	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Штрафные броски. Учебная игра.	
3.	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Броски с точек. Учебная игра.	
4.	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком. Штрафные броски. Учебная игра.	
5.	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча. Учебная игра.	
6.	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча. Учебная игра.	
7.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой». Учебная игра.	
8.	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего. Броски в прыжке. Учебная игра.	

9.	Правила игры в баскетбол, учебная игра. Дальние броски.	
10.	ОФП. Кроссовая подготовка. Броски с точек.	
11.	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Учебная игра.	
12.	Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении. Дальние броски. Учебная игра.	
13.	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча. Учебная игра.	
14.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке. Учебная игра.	
15.	Прыжки в высоту и в длину. Дальние броски. Учебная игра.	
16.	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком. Броски в прыжке. Учебная игра.	
17.	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений. Дальние броски. Учебная игра.	
18.	ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Передачи двумя и одной от груди, из-за головы, в прыжке. Учебная игра.	
19.	Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч. Штрафные броски. Учебная игра.	
20.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов. Учебная игра.	
21.	Упражнения со штангой и гантелями. Передача и бросок в прыжке. Учебная игра.	
22.	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам. Силовые упражнения для рук. Учебная игра.	
23.	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Штрафные броски. Учебная игра.	
24.	Действие без мяча, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Броски в прыжке. Учебная игра.	
25.	Приёмы и методы самоконтроля. Признаки утомляемости. Учебная игра.	
26.	Стойки, кувырки, опорные прыжки. Учебная игра.	
27.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Учебная игра.	
28.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Дальние броски. Учебная игра.	
29.	Спортивные игры 3*3, 4*4.	
30.	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.	
31.	Действие мяча, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Учебная игра.	
32.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Штрафные броски. Учебная игра.	
33.	Аутогенная тренировка. Передача в парах, тройках в движении. Учебная игра.	
34.	Лазание по канату. Передача в парах, тройках в движении. Учебная игра.	
35.	Беговые упражнения на месте, в движении. Передача в парах, тройках в движении. Учебная игра.	
36.	Действия без мяча, передвижение в основной стойке. Передача в парах, тройках в движении. Учебная игра.	
37.	Действие без мяча, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения. Передача в парах, тройках в движении. Учебная игра.	
38.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.	

39.	Игры по упрощённым правилам. Броски с дальних точек. Учебная игра.	
40.	Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции, сверху.	
41.	«Мировое олимпийское движение». Теоритические сведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	
42.	Подтягивание на перекладине. Беговые упражнения в движении. Выпрыгивание 3*7 раз. Учебная игра.	
43.	Игры 3*3,4*4.	
44.	Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком. Висы и подтягивание. Учебная игра.	
45.	Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении. Броски с дальних точек. Учебная игра.	
46.	Изучение правил игры, правил судейства. Учебная игра.	
47.	Тактические действия, командные действия в нападении. Бросок в прыжке. Учебная игра.	
48.	Игры 3*3,4*4. Бросок в прыжке. Учебная игра.	
49.	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах. Бросок в прыжке. Учебная игра.	
50.	Отжимание на брусьях. Бросок в прыжке. Учебная игра.	
51.	Тактические действия команды в защите. Бросок в прыжке. Учебная игра.	
52.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Дальние передачи. Штрафной бросок. Учебная игра.	
53.	Передача мяча одной рукой с шагом. Штрафной бросок. Учебная игра.	
54.	Тактические действия индивидуальное - выбивание и перехват мяча. Бросок в прыжке. Учебная игра.	
55.	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой ниши. Висы и подтягивание. Передача набивными мячами.. Учебная игра.	
56.	Тактические действия: персональная защита. Теоритические сведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	
57.	Влияние спорта на личность. Дальние броски. Добивание мяча, выбор места. Учебная игра.	
58.	Игра 3*3, 4*4.	
59.	Упражнения со штангой и гантелями. Правила судейства. Добивание мяча, выбор места. Учебная игра.	
60.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Добивание мяча, выбор места. Учебная игра.	
61.	Тактические действия: групповая защита. Добивание мяча, выбор места. Учебная игра.	
62.	Тактические действия в нападении. . Добивание мяча, выбор места. Учебная игра.	
63.	Игры 3*3,4*4.	
64.	Рациональное питание. Подтягивание. Броски с точек. Учебная игра	
65.	Игры. Волейбол.	
66.	Игры. Волейбол.	
67.	Упражнение на брусьях: отжимание. Броски в прыжке. Учебная игра	
68.	Игры.	
69.	Учебная игра, закрепить полученные теоритические знания.	
70.	Учебная игра, закрепить полученные теоритические знания.	

71.	Учебная игра, закрепить полученные теоритические знания.	
72.	Учебная игра, закрепить полученные теоритические знания.	
73.	Учебная игра, закрепить полученные теоритические знания.	
74.	Тактические действия команды в защите. Учебная игра, закрепить полученные теоритические знания.	
75.	Тактические действия команды в защите. Учебная игра, закрепить полученные теоритические знания.	
76.	Итоговое занятие.	