

Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению:
«Спортивные игры» (баскетбол 1 час в неделю)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Программа разработана по всем стандартам ФГОС.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2015 - 2016)

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 пятых 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	Темы занятий	Кол-во часов	Инвентарь
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
9	Передача от пола. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
12	Игра «собачка». Учебная игра.	1	Баскетбольные, волейбольные мячи
13	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
14	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи

19	Игры в бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра	1	Баскетбольные мячи
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра	1	Баскетбольные мячи
26	Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра	1	Баскетбольные мячи
33	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
34	Соревнование. Итоговая игра	1	Баскетбольные мячи
35	Соревнование. Итоговая игра	1	Баскетбольные мячи

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"> 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 функцио- 	<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; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним 	<ul style="list-style-type: none"> компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни; компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения

<p>нальном смысле и направленности воздействия на организм;</p> <ul style="list-style-type: none"> о физических качествах об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. 	<p>признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <ul style="list-style-type: none"> организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. 	<p>накопленных знаний;</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.