

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Утверждаю»

Директор МБОУ Школы № 122

г.о. Самара

Приказ № 67-од от 30.08.2022 г.



/Вердыева О.А./

«Проверено»

Заместителем директора

30.08.2022 г.

/Шикина И.В./

«Рассмотрено»

на заседании ШМО

Протокол № 1

30.08.2022 г.

/Мурлатова Е.В./

Рабочая программа внеурочной деятельности

Курс: «Оранжевый мяч»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 7

Учитель: Егорова Елена Владимировна

1. Пояснительная записка

Срок реализации программы 1 год. Количество часов в год: 34 часов, в неделю – 1 час.

Рабочая программа составлена в соответствии

- с федеральным государственным образовательным стандартом;
- с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Школы № 122 г.о.Самара

Программа ориентирована на следующие виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

2. Результат освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию,
- мотивация к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- основы российской, гражданской идентичности;
- этические нормы простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности; соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Познавательные:

Обучающийся научится:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Обучающийся получит возможность научиться:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;

Формы проведения занятий:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную.

Воспитательные:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками знаний об основных общечеловеческих ценностях и нормах поведения в социуме и на природе;
- ответственности каждого гражданина России за состояние уникальных и особо охраняемых природных объектов, о правилах конструктивной групповой работы;
- социальные знания о способах познания.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- стремление к коллективной творческой деятельности и сотрудничеству.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Основы знаний о физической культуре

Естественные основы; социально-психологические основы; культурно-исторические основы; история баскетбола, олимпийских игр; самоконтроль; инструктажи по ТБ.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная (оказание первой доврачебной помощи, составление план-конспекта о правилах техники безопасности).

2. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с предметами и без предметов; упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости; скоростно-силовых и координационных способностей; упражнения на развитие быстроты реакции, прыгучести.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

3. Основы техники и тактики баскетбола

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Техника и тактика игры в мини-баскетбол; освоение и совершенствование техники нападения, техники защиты, техники передвижения; освоение тактических действий, взаимодействие с партнерами.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

4. Контрольные испытания и соревнования

Общefизическая подготовленность; специальная физическая подготовленность; техническая подготовка. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

5. Инструкторская и судейская практика

Должны знать терминологию баскетбола, уметь сформировать команду, использовать знания в самостоятельных занятиях.

Формы организации: занятия спортивной секции, лекция, спортивные турниры, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, познавательная, игровая.

6. Игры на воздухе, лыжи, коньки, походы

Подвижные игры на лыжах и без лыж, катание на коньках. Спортивные игры на снегу. Корригирующая гимнастика, подвижные игры с предметами и без, игры на внимание. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания.

Элементы спортивных игр - волейбола, футбола.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Общее количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре	3	3	
2	Общая и специальная физическая подготовка	9		9

3	Основы техники и тактики баскетбола	12		12
4	Контрольные испытания и соревнования	5		5
5	Инструкторская и судейская практика.	2		2
6	Игры на воздухе, лыжи, коньки.	3		3
Итого:		34	3	31