

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры
«Технология, искусство и физическая
культура»

Рекомендуется к утверждению

Протокол №1 от _____

Руководитель кафедры: _____

_____/_____/_____

ПРОВЕРЕНО.

Заместитель директора по ВР

_____ Кулакова И.А.

Дата: _____

УТВЕРЖДАЮ.

Директор _____ Е.А. Чередникова

Приказ №272-од от 29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности** **«Оранжевый мяч»**

Направление: спортивно-оздоровительное
(полное наименование)

для учащихся 6-7 классов

срок реализации: 1 год

общее количество часов: 34 часа

СОСТАВИТЕЛИ

Должность: учитель

Ф.И.О. Максеев П.В.

Содержание

Пояснительная записка

Содержание программы

Основные требования к умениям учащихся

Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Оранжевый мяч» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

В программу включено знакомство с подвижной игрой стритбол. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- познакомить детей с подвижной игрой стритбол и возможностью использовать ее при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Программа рассчитана для учащихся 6-7 классов, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Оранжевый мяч» отводится 34ч в год (1 часа в неделю).

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики,

Содержание программы.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

1. «Теоретическая подготовка» Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка» Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка» Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка» Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 6-7 классов должны:

иметь представление:

уметь: применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек; играть в стритбол; соблюдать правила игры; организовать подвижные игры; работать в коллективе; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость); проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом;

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы: установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников; этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа; умение выражать свои эмоции; оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится: понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры стритбол; определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится: проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности; различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; договариваться и приходить к общему решению; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; учиться работать в паре, группе; выполнять

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздел и тем	Всего часов	В том числе		Планируемые результаты	Форма контроля
			теория	практика		
1	Вводное занятие. Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	0,5	0,5	Познакомить технике безопасности подвижных игр. Познакомить с правилами игры. Формировать умение слушать и понимать других.	Беседа-опрос
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1		1	Уметь владеть мячом.	Учебная игра
3	Ведение мяча на месте. История развития стритбола. Учебная игра.	1		1	Уметь владеть мячом. Формировать интерес к изучению истории развития стритбола.	Беседа, учебная игра
4	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1		1	Развивать физические качества выносливости и ловкость.	Учебная игра
5	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1		1	Учиться работать в команде.	Текущий контроль
6	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		1	Развивать ловкость, быстроту.	
7	Передача одной рукой. Учебная игра.	1		1	Учиться работать в группе, паре. Развивать скоростные качества, выносливость.	Зачёт
8	Передача от пола. Учебная игра.	1		1	Учиться работать в группе, паре. Развивать скоростные качества, выносливость.	Учебная игра
9	Игры в передачах. Учебная игра.	1		1	Учиться работать в группе, паре. Развивать скоростные качества, выносливость.	
10	Игра «семь передач». Учебная игра.	1		1	Развивать скоростные качества, выносливость.	Зачёт
11	Игра «собачка». Учебная игра. Броски мяча	1		1	Развивать меткость; освоить технику броска в кольцо.	Текущий контроль, учебная игра
12	Броски с места. Учебная игра.	1		1	Развивать меткость; освоить технику броска в кольцо.	Учебная игра

13	Броски в прыжке. Учебная игра.	1		1	Развивать меткость; освоить технику броска в кольцо.	Зачёт
14	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1		1	Развивать меткость; освоить технику броска в кольцо.	
15	Игры в бросках. Учебная игра.	1		1	Развивать меткость; освоить технику броска в кольцо.	Текущий контроль
16	Эстафеты с элементами стритбола.	1		1	Учиться работать в группе, паре. Развивать скоростные качества, выносливость.	Зачёт
17	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1		1	Освоить технику защиты. Познакомить с основными правилами техники защиты.	Текущий контроль
18	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1		1	Уметь выполнять комплексы упражнений, направленно на работу в защите.	Текущий контроль, учебная игра
19	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1		1	Развивать готовность к сотрудничеству и дружбе.	Зачёт
20	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1		1	Освоить универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении различных упражнений.	Итоговый контроль
21	Викторина, тестирование.	1	1		Уметь применять на практике приобретенные знания.	Итоговый контроль
23	Зонная защита. Учебная игра.	1		1	Развивать ловкость и силу.	
24	Комбинированные упражнения.	1		1	Иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;	Зачёт
25-26	Учебная игра.	2		2	Развивать готовность к сотрудничеству и дружбе.	Итоговый контроль
27	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1		1	Развивать физические качества выносливости и ловкость.	

28	Совершенствование в ведение, передаче, броске. Учебная игра.	1		1	Развивать физические качества выносливости и ловкость.	Зачёт
29	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1		1	Учиться работать в группе, паре. Развивать скоростные качества, выносливость.	Итоговый контроль
30	Эстафеты с элементами стритбола.	1		1	Развивать быстроту.	
30	Просмотр видео роликов.	1	1		Уметь приводить примеры; аргументировано доказывать свою позицию.	Беседа
31	Игра «Поле чудес».	1	1		Формировать умение извлекать информацию из текстов.	
32	Соревнование. Итоговая игра	1		1	Развивать быстроту.	Итоговый контроль
33	Судейство.	1		1	Знать жесты судьи в баскетболе.	Зачёт
34	Спортивный праздник. Мы спортсмены.	1		1	Развивать скоростные качества, выносливость.	Итоговый контроль
	ИТОГО	34	3,5	30,5		