

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

РАССМОТРЕНО

На ШУМО

Протокол №1

от « 30 » 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора

Смирнова Г.А.

« 31 » 08 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 205 от

« 31 » 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «баскетбол»

для обучающихся 7 – 9 классов

ООО

Выполнил:

Воронин Алексей Викторович

г. Славгород. 2023 г.

Цели и задачи

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо. На изучение курса отводится 68 часов.

Цель программы - углублённое изучение борьбы самбо.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники страховки и само страховки;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по борьбе самбо;
- подготовка учащихся к соревнованиям по самбо.

Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 2 часов в неделю в каждом из 7-9 классов, всего 68 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности: по окончании курса учащиеся должны:

владеть основными техническими приемами страховки и само страховки.
применять полученные знания в жизни и организации самостоятельных занятия.

Личностные результаты:

Ученики научатся

- Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Ученики получают возможность научиться

- Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий тренировок, их планирования и содержательного наполнения;

Метапредметные результаты:

Ученики научатся

- Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Ученики получают возможность научиться

- Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты:

формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ученики научатся

- играть в волейбол по упрощенным правилам;
- освоить судейство и правила игры в волейбол по упрощенным правилам:

Ученики получают возможность научиться

- планировать свою физическую активность через игру борьбу самбо
- составлять планировать занятия физическими упражнениями самостоятельно

Содержание курса самбо

№	Тема урока	Всего часов	Форма провидения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	техника самостраховки	7	Практическое занятие-7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/
2	Простейшие акробатические элементы	5	Практическое занятие-5	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia-kompleks-akrobaticheskikh-elementov-volnykh-uprazhnenii
3	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	5	Практическое занятие-5	https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-samooborona.html
4	Техника борьбы в стойке	5	Практическое занятие-5	https://multiurok.ru/index.php/files/tehnika-borby-prezentatsiia.html
5	Техника борьбы лёжа	11	Практическое занятие-11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prieziantsiia-dlia-uroka-akrobatichieskiie-uprazhneniia
	Итого:	34		

