

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол №17 от 26.05.2023 г

Приказ №129_ от 26.05.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры. Баскетбол»

для обучающихся 6в класса

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 6-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

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

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2023-2024 г.)

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 шестых 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.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

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 уроков

Предмет внеурочная деятельность

Класс: 6в, класс

Учитель: Зубкова Я.Г.

Количество часов всего: 34, в неделю: 1

Планирование составлено на основе: Федеральный государственный образовательный стандарт.

Учебник: Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях..

Материально- техническое оснащение: мячи, скакалки, кегли, гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, маты.

| № занятия | Темы занятий | Форма урока | Элементы урока |
|-----------|---|-------------|----------------------------|
| 1 | Беседа «меры безопасности», «правил игры». Учебная игра. | Игровая | Правила игры. |
| 2 | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | Игровая | Навыки ведения |
| 3 | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | Игровая | Ведение мяча |
| 4 | Ведение мяча на месте. Учебная игра. | Игровая | Ведение мяча |
| 5 | Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра. | Игровая | Ведение мяча |
| 6 | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. | Игровая | Ведение мяча |
| 7 | Ловля и передача мяча. Учебная игра. | Игровая | Передача мяча |
| 8 | Передача одной рукой. Учебная игра. | Игровая | Передача мяча |
| 9 | Передача от пола. Учебная игра. | Игровая | Передача мяча |
| 10 | Игры в передачах. Учебная игра. | Игровая | Передача мяча |
| 11 | Игра «семь передач». Учебная игра. | Игровая | Передача мяча |
| 12 | Игра «собачка». Учебная игра. | Игровая | Передача мяча |
| 13 | Броски мяча | Игровая | Броски мяча |
| 14 | Броски с места. Учебная игра. | Игровая | Броски мяча |
| 15 | Броски с места. Учебная игра. | Игровая | Броски мяча |
| 16 | Броски в прыжке. Учебная игра. | Игровая | Броски мяча |
| 17 | Броски в прыжке. Учебная игра. | Игровая | Броски мяча |
| 18 | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра. | Игровая | Ведение, два шага, бросок |
| 19 | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра. | Игровая | Ведение, два шага, бросок |
| 20 | Игры в бросках. Учебная игра. | Игровая | Броски мяча |
| 21 | Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровая | Ведение, передача |
| 22 | Тактика игры в защите. Учебная игра. | Игровая | Зонная защита |
| 23 | Упражнения для игры в защите. Учебная игра. | Игровая | Зонная защита |
| 24 | Тактика игры в нападении. Учебная игра. | Игровая | Взаимодействие в нападении |
| 25 | Упражнения для игры в нападении. | Игровая | Взаимодействие в |

| | | | |
|----|--|---------|----------------------------|
| | Учебная игра. | | нападении |
| 26 | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра. | Игровая | Взаимодействие в нападении |
| 27 | Учебная игра. | Игровая | Взаимодействие в нападении |
| 28 | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения | Игровая | Перемещение игроков |
| 29 | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения | Игровая | Перемещение игроков |
| 30 | Ведение, передача, бросок. Учебная игра. | Игровая | Перемещение игроков |
| 31 | Ведение, передача, бросок. Учебная игра. | Игровая | Ведение, броски |
| 32 | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. | Игровая | Ведение, броски |
| 33 | Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра. | Игровая | Ведение, броски |
| 34 | Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровая | Взаимодействие игроков |