

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1 "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА В.И. ФОКИНА С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рассмотрено на заседании
школьного методического
объединения**
Руководитель м/объединения
_____/Л.Ф. Качимова
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2022 г.

«Проверено»
Зам. директора по учебной
работе

Е.В. Писаренко
« 29 » августа 2022г.

Утверждено
приказом директора
от 02.11.2022 г. № 402-ОД
И.о. директора школы

О.А. Соколова
« _____ » _____ 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Увлекательный баскетбол» спортивно-оздоровительного направления
для 6-9 классов

Составила: Бондаренко Е.В., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории,

с. Большая Глушица

2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается, как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся 6-11 классов разработана на основе:

- «Физическая культура 5-11 классы. Рабочие программы» под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского (2010г.)

- Адаптированная программа для Детско-юношеской спортивной школы (2002г.)

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся 6-11 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

способствовать всестороннему физическому развитию;

способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **метапредметными и предметными результатами.**

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Программа на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

Формы контроля – промежуточная аттестация проводится в конце года, оценка «зачет» выставляется за участие в соревнованиях.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов</i>
1	Теоретические сведения	2
2	Баскетбол. Техническая подготовка	7
3	Общefизическая подготовка	10
4	Специально физическая подготовка	10
5	Подвижные и спортивные игры	4
6	Контрольные испытания	1
	Итого	34

Содержание программы.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общefизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общefизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Баскетбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Рассказывать об истории развития баскетбола в России;

Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;

Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;

Понимать цель выполняемых действий;

Различать подвижные и спортивные игры;

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Щит с кольцом	4 штуки
2. Гимнастическая стенка	6 пролетов
3. Гимнастические маты	4 штуки
4. Скакалки	12 штук
5. Мячи баскетбольные №5	15 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в баскетбол

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
 Гимнастические упражнения;
 Легкоатлетические упражнения;
 Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
 Подвижные игры;
 Упражнения для развития прыгучести;
 Упражнения для развития качеств, необходимых при ловли и передачах мяча;
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;
 Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия
 Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия
 Командные действия

Контрольные игры и соревнования:**теоретическая часть**

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола
 Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 60м с высокого старта (с)		
2	Поднимание и опускание туловища за 30сек		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
4	Прыжок в верх с места (см)		
5	Прыжок в длину с места (см) Челночный бег 3*10м		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передвижения в защитной стойке 6 *5 м (сек)	13.7
2	Техника штрафного броска из 30	6
3	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз)	6/6

Список литературы

1. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение» 1984 год
2. Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя» 1989 год
3. Баскетбол. Адаптированная программа для СДЮСШОР. Сызрань 2002 год
4. Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт» 1988 год.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002 год
6. Подвижные игры Л. Былеева, В. Яковлев – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год
7. Баскетбол Учебное пособие для занятий с начинающими. П.М.Цетлин – Москва, «Физкультура и спорт», 1994 год.

7. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Дата	Часы
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	сентябрь	1
2	Повороты на месте. Изучение штрафного броска, подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.		1
4	ОРУ. Упражнения на осанку. Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.		1
5	ОРУ. Упражнения на осанку. Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	октябрь	1
6	Развитие быстроты, прыгучести и ловкости. Передачи и ловля в движении. Броски с места.		1
7	Развитие гибкости и умение сохранять равновесие. Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.		1
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Изучение ранее изученных приемов.		1
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	ноябрь	1
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты на месте без мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игры.		1
11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком. Игра.		1
12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.		1

13	Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	декабрь	1
14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.		1
16	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	январь	1
17	«Оборудование, инвентарь и уход за ним». Ведение и броски с сопротивлением. Игра.		1
18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.		1
19	Передачи одной рукой сбоку. Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.	февраль	1
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся.		1
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.		1
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра		1
23	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	март	1
24	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.		1
25	ОРУ. Взаимодействия 2-х игроков. Упражнения в системе быстрого нападения. Индивидуальные действия в нападении.		1
26	ОРУ. Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения. Исправление ошибок в технике игры.		1
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1. Устранение ошибок в технике игры.	апрель	1
28	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.		1
29	ОРУ. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами баскетбола.		1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2.	май	1
32	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Овладение индивидуальными защитными действиями. Подготовка к контрольным испытаниям.		1

33	Разновидность прыжков. ОРУ. Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.		1
34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках.		1
	Итого: 34		34