

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мегетская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на заседании ШМО эстетики и спорта Протокол от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г. № <u>1</u> <i>Мерет (Мерет Ю.А.)</i>	«Согласовано» зам. директора по УВР « <u>30</u> » <u>08</u> 2024 г. <i>Кудрявцева С.В.</i>	«Утверждаю» директор школы Игумнова О.Е. Приказ от « <u>30</u> » августа 2024 г. № <u>137/2</u>
--	---	---

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Направление: спортивно – оздоровительное

Уровень основного общего образования

(5 класс)

Составил учитель физкультуры:

Нефедова Е.А.

Мегет, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 5 – 7 классов. Составлена на основе программ:

- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2015. – 112 с.
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под.ред. М.Я. Виленского.- 2-е изд.2015.

Рабочая программа рассчитана на 3 года: 5 класс – 34 ч, т.е 1 часа в неделю, 6 класс - 34 ч, т.е 1 часа в неделю.

Актуальность занятий баскетболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Основными целями программы являются:

- создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка;
- укрепление здоровья занимающихся, через обучение игры в баскетбол;
- развитие познавательных интересов, технического мышления, пространственного воображения, интеллектуальных, творческих способностей;

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к игре баскетбол;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Место курса во внеурочной деятельности

На курс игры в баскетбол отводится в 5 классах по 1 часу в неделю, в год 34 часа.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5 классов (возраст учащихся – 11-12 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год), которая включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Основными формами подведения итогов программы являются:

тестирование;

умение осуществлять ведение мяча , осуществлять различные виды прыжков и бросков в корзину, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

знание основ техники игры в баскетбол, способность самостоятельно осуществлять и организовать игру в баскетбол .

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

выполнение контрольных нормативов;

овладение теоретическими знаниями;

знание и выполнение правил игры в баскетбол, специальных упражнений;

способность применять основные приёмы самоконтроля;

знание правил поведения в спортивном зале;

знание основ истории развития баскетбола.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе освоения курса внеурочной деятельности обучающиеся приобретают полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

Личностные, метапредметные.

Личностными результатами «Баскетбол» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
 - Проговаривать последовательность действий на занятии.
 - Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
 - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
 - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Планируемые результаты

В результате изучения раздела «Баскетбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать

значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
прикладное значение упражнений в баскетболе;
правила безопасного поведения во время игры в баскетбол;
типичные ошибки при игре в баскетбол;
упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол – во часов
1	Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	1
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности.	1
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Тактические действия.	1
4	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Жесты судей.	1
5	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	1
6	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	1
7	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Остановки: двумя шагами, прыжком.	1
8	Ведение мяча шагом и бегом. Прыжки, повороты вперед, назад.	1
9	Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки. Сочетание способов передвижения.	1
10	Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки. Ловля мяча.	1
11	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди.	1
12	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	1
13	Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры	1
14	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Передачи мяча.	1
15	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу. Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
16	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу. Штрафной бросок в корзину	1
17	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу. Штрафной бросок в корзину	1
18	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	1
19	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	1
20	Перехват мяча. Подвижные игры. Ведение мяча.	1

21	Перехват мяча. Подвижные игры. Ведение мяча.	1
22	Накрывание. Отбивание	1
23	Накрывание. Отбивание	1
24	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Бросок от груди двумя руками.	1
25	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
26	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	1
27	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	1
28	Двусторонняя игра. Правила игры. Штрафной бросок.	1
29	Передача мяча в движении. Выбивание мяча из рук соперника.	1
30	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Вырывание мяча из рук соперника.	1
31	Персональная защита, опека	1
32	Двусторонняя игра. Персональная защита, опека	1
33	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу. Двусторонняя игра. Финты без мяча. Правила соревнований.	1
34	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите. Командные действия. Личная защита	1
Итого		34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится на обучение игры в баскетбол.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Стандарт основного общего образования по физической культуре.
- Рабочие программы по физической культуре.
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2015. – 112 с.
- Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под.ред. М.Я. Виленского.- 2-е изд.2015.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Рулетка измерительная
Мячи для метания
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Секундомер

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2015. – 112 с.

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под.ред. М.Я. Виленского.- 2-е изд.2015.

Для обучающегося:

Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008 г.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.