

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зеленецкая средняя общеобразовательная школа»

Согласовано  
Методическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 1 год.

Возраст обучающихся: 11-12 лет (5-6 класс)

Программу разработал: Осипов Андрей Анатольевич

с.Зеленец

2022г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана по спортивно-оздоровительному направлению с учетом особенностей образовательной деятельности в МБОУ «Зеленецкая СОШ».

### Цель программы

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 68 часов.

Продолжительность занятий - 80 минут (*1 раз в неделю*), *перерыв 10 минут*.

### Планируемые результаты внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции,

социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### Учет результатов внеурочной деятельности

Для учета результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол» используется итоговое соревнование между командами учащихся, обучающихся на курсе.

### **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности**

Программа внеурочной деятельности “Баскетбол” предназначен для учащихся 5-6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: - 68 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

#### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры, здоровья учащихся.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	практика
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	10	2	8
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	10	2	8
3	Передачи мяча	12	2	10
4	Ведение мяча	12	2	10
5	Броски мяча в кольцо	10	1	9
6	Двусторонняя учебная игра	8	1	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	6	-	6
	Итого часов.	68	10	58

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Занятия по программе «Баскетбол проходят в спортивном зале школы, используются баскетбольные мячи.

#### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. -480 с.

Приложение

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)
2	Стойка игрока (исходные положения)
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
7	Игровое занятие
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
10	Эстафеты с различными способами перемещений.
11	Разучивание
12	Верхняя передача мяча
13	Нижняя передача мяча
14	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.
15	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.
16	Передача мяча в движении приставным шагом.
17	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.
18	Передачи мяча в игре.
19	Передачи мяча в игре.
20	Игровое занятие.
21	Разучивание верхняя передача мяча.
22	Верхняя передача мяча в парах
23	Нижняя передача мяча в парах.
24	Игровое занятие.
25	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.

26	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.
27	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.
28	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.
29	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.
30	Ведение мяча со сменой ритма движения
31	Ведение мяча с изменением направления движения
32	Ведение мяча со всеми изученными действиями.
33	Игровое занятие.
34	Ведение мяча с разной высотой отскока
35	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении
36	Броски мяча одной рукой от плеча с места
37	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.
38	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.
39	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.
40	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.
41	Броски мяча в корзину после передач.
42	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.
43	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.
44	Игровое занятие
45	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением
46	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением
47	Бросок мяча после остановки
48	Игровое занятие.
49	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением
50	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением
51	Персональная опека игрока
52	Учебная игра мини-баскетбол.
53	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.
54	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.
55	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.
56	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.
57	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.
58	Индивидуальные действия в нападении в игре.

59	Индивидуальные действия в нападении в игре.
60	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.
61	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.
62	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.
63	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.
64	Индивидуальные действия в защите против заслонов.
65	Индивидуальные действия в защите в игре.
66	Индивидуальные действия в защите в игре.
67	Учебная игра.
68	Учебная игра.