

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Управление Администрации по образованию и делам молодежи
Благовещенского района
МБОУ "Орлеанская ООШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

протокол № 9
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР



Крюкова А.Н.
от «30» августа 2023 г.



Козырко О.В.
приказ №198
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Баскетбол»
5-6 класс
2023-2024 учебный год

Автор разработчик:
Герстнер Анита Евгеньевна,
учитель физической культуры

с. Орлеан
2023 г.

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Баскетбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2013, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2012) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся 5 классов разработана на основе:

требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

Закона «Об образовании».

Основные задачи:

Спортивно-оздоровительные задачи.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

Социальные задачи

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Общекультурные задачи.

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Образовательные задачи.

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.

Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям Баскетболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Место учебного курса в учебном плане

Нахождение программы внеурочной деятельности «Физическая культура» в 5 классе составляет 1 час в неделю, и рассчитана на 34 часа в год (для выполнения программы учебного предмета «Физическая культура»).

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся основных 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Общая характеристика курса

Баскетбол - один из наиболее 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.

Содержание курса

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.

- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 5 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы учащиеся должны знать:
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
 - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

5. Тематическое планирование

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Перемещения	8	
2	Верхняя передача мяча	6	
3	Нижняя передача мяча	6	
4	Ведение мяча	4	
5	Броски мяча в кольцо	3	
6	Подвижные игры и эстафеты	5	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	3	
	Итого 35 часов.		

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	7	
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7	
3	Передачи мяча	6	
4	Ведение мяча	4	
5	Броски мяча в кольцо	3	
6	Двусторонняя учебная игра	4	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	4	
	Итого 35 часов.	35	

6. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1		
2	Стойка игрока (исходные положения)	1		

3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
7	Игровое занятие	1		
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
11	Разучивание	1		
12	Верхняя передача мяча	1		
13	Нижняя передача мяча	1		
14	Игровое занятие.	1		
15	Разучивание верхняя передача мяча.	1		
16	Верхняя передача мяча в парах	1		
17	Нижняя передача мяча в парах.	1		
18	Игровое занятие.	1		
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1		
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1		
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1		
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	1		
23	Игровое занятие.	1		
24	Ведение мяча с разной высотой отскока	1		
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1		

26	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1		
27	Игровое занятие	1		
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1		
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1		
30	Бросок мяча после остановки	1		
31	Игровое занятие.	1		
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1		
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1		
34	Персональная опека игрока	1		
35	Учебная игра мини-баскетбол.	1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Примечание
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	Передачи мяча в игре.	1		

10	Передачи мяча в игре.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1		
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29	Броски мяча в корзину после передач.	1		

30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32	Учебная игра.	1		
33	Учебная игра.	1		
34	Учебная игра.	1		
35	Учебная игра.	1		

Список литературы

«Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»

«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984

«Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001

«Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.

«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. - М.: Просвещение, 1997,

Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000

«Физическая культура » Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008

Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.