

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области

средняя общеобразовательная школа № 2 с. Приволжье
муниципального района Приволжский Самарской области

РАЗРАБОТАНО

на заседании методического
объединения

ГБОУ СОШ №2 с.

Приволжье

Протокол № 1

от « 26 » 08 2019 г

ПРОВЕРЕНО

заместителем

директора по ВР

ГБОУ СОШ №2

с. Приволжье



Н. Н. Казакова

УТВЕРЖДАЮ

директор школы №2

с. Приволжье

 Л.Ю. Сергачева

Приказ № 97/149

от « 26 » 08 2019 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Баскетбол»

направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель физкультуры

Ермаков В. А.

2019-2020 учебный год

с. Приволжье

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Без необходимого объема двигательной активности ребенок не может успешно пройти все фазы формирования (созревания), не может реализовать в жизни все, что заложено в нем природой не может быть здоровым и счастливым.

Поэтому, одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, а также источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Физические упражнения должны войти в жизнь каждой семьи.

В баскетбол, как говорят в телерекламе, играют миллионы, а смотрят миллиарды. В баскетбол играют все – взрослые и дети, мужчины и женщины.

Немаловажно и то, что такие занятия – это еще и путь к сердцу ребёнка, залог добрых взаимоотношений в семье.

Первостепенная и важнейшая задача – привить ребенку интерес к физическим упражнениям, так как они способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом.

Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Пройденный программный материал систематически повторяется.

Усвоение упражнений определяется:

- Уровнем выполнения нормативов;
- Полнотой приобретённых знаний;
- Прочностью освоения двигательных навыков;
- Умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 11-13 лет, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

При создании данной программы изучались следующие программы по развитию двигательных качеств, школьников и методикам обучения игры в баскетболе: Литвинов В. Н. «Развитие двигательных качеств школьника, Ашмарина Б. А. «Теория и методика физического воспитания », Бальсевич В. К. «Здоровье в движении», Егоршина С. А. «Техника но не муштра».

Особенностью данной программы является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

Основной **целью** программы является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели предполагается непосредственно связано со следующими **задачами**:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.

2. Воспитание волевых качеств.
3. Разностороннее развитие силовых способностей.
4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.
5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических и практических умений и навыков учащихся.

Освоение программы осуществляется по уровням. В соответствии с общими целями и задачами программы на каждом освоения решаются свои специфические задачи. Каждый ребёнок проходит всё уровни, но имеет возможность самостоятельно выбирать темы продвижения в усвоении программы в зависимости от физической подготовки, способностей, индивидуально-психологических особенностей, уровня притязаний.

В кружке по баскетболу 11-13 лет. Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Численный состав группы 15-20 учащихся. Занятия проходят один раз в неделю по 40 минут.

Продолжительность учебного года для 5-6классов составляет 34 недели.

Общая характеристика курса.

Баскетбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5-6 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность баскетбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся .

Кроме этого, баскетбол включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные спортивные и внешкольные соревнования, занятия в кружках.

В содержание учебно-тренировочного процесса включает в себя: **5-6 классы.** Отработка техники передвижений и ведения мяча: передачи мяча различными способами на месте и в движении; броски мяча одной рукой, броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху; вырывание, выбивание мяча; остановка шагом и прыжком. Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам (с уменьшенным составом команд).

Описание места курса в учебном плане

Курс проходит в рамках ФГОС во внеурочное время из расчета два часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в 5 классе и 68 часов в 6 классе

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Баскетбол», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 5-6 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты :

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

Содержание курса

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение баскетбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

4. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*

5. *Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением* являются основной техникой игры в баскетбол.

6. *Тактика игры в баскетбол* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

7. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам– передачи мяча партнеру, броски.

8. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

9. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

10. *контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

11. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.

№	Кол-во часов	Тема занятия	Дата	
			план	факт
1	1	Техника безопасности. Стойки и перемещения игрока.		
2	1	Принятие контрольных нормативов.		
3	2	Стойки и перемещения игрока. История баскетбола.		
4	2	Ведение мяча. Развитие ловкости. Гигиена человека.		
5	2	Ловля и передача мяча. Развитие ловкости. Строение человека.		
6	2	Бросок мяча. Развитие ловкости. Контроль и самоконтроль.		
7	2	Ведение, передача, бросок мяча.		

		Жонглирование мячом.		
8	2	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие прыгучести		
9	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		
10	2	Ловля и передача мяча двумя руками.		
11	2	Бросок мяча двумя руками от груди.		
12	2	Эстафеты с ведением, передачами, бросками.		
13	2	Ведение мяча с изменением направления движения.		
14	1	Передача мяча одной рукой.		
15	1	Бросок мяча одной рукой.		
16	1	Принятие контрольных нормативов.		
17	2	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.		
18	1	Правила игры. Развитие силовых качеств.		
19	2	Выбор места на площадке. Развитие выносливости.		
20	2	Атака корзины и личная защита. Развитие быстроты.		
21	1	Индивидуальные действия игрока в нападении и защите.		
22	1	Переключение от атаки к защите. Развитие прыгучести.		
23	2	Командные действия в нападении и защите. Развитие силы.		
24	2	Правила игры. Учебная игра.		

25	1	Индивидуальные действия игрока в нападении и защите.		
26	2	Правила игры. Учебная игра.		
27	2	Финты с мячом. Развитие физических качеств.		
28	2	Обыгрывание защитника с помощью финтов. Развитие силы		
29	1	Подбор мяча и добивание его в корзину. Развитие быстроты.		
30	2	Правила игры. Учебная игра.		
31	2	Бросок мяча после ведения.		
32	2	Бросок мяча в движении.		
33	2	Правила игры. Учебная игра.		
34	2	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.		
35	2	Индивидуальные действия нападающего.		
36	2	Командные действия в нападении и защите.		
37	2	Правила игры. Учебная игра.		
38	1	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.		
39	2	Подвижные игры на основе баскетбола.		
40	1	Принятие контрольных нормативов.		
	68	Итого		

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Оснащенность учебного процесса:

- *Стандарт основного общего образования по физической культуре*

- *Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 классы*
- *Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха*
- *Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.*
- *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [пЦр://\уууу.рго5У.гу/еBook5/УПен81шр!2-га 5-7кл/шс!ex.Ы!m!](http://www.pgo5u.ru/eBook5/УПен81шр!2-га 5-7кл/шс!ex.Ы!m!)*
- *В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [пир://ту\у\у.рго8У.го/еBook8/Бап_P12-га 10-11/шс!ex.nгm!B.И.Лях.Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 клас-](http://www.pgo8u.ru/eBook8/Бап_P12-га 10-11/шс!ex.nгm!B.И.Лях.Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 клас-)*
- *сы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по но-*
- *вым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан-*
- *Г^А^Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым*
- *стандартам»)*
- *Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению*
- *Методические издания по физической культуре для учителей*
- *Федеральный закон «О физической культуре и спорте»*
- *Мячи баскетбольные*

- *Сетка для переноса и хранения мячей*
- *Баскетбольные щиты с кольцами*
- *Сетки для баскетбольных колец*
- *Жилетки игровые разного цвета*
- *Флажки разметочные с опорой*
- *Стойки для обводки*
- *Конусы*
- *Фишки*
- *Свисток судейский*
- *Секундомер*

Планируемые результаты изучения курса.

Научиться:

- Характеризовать содержание основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Определять базовые понятия и термин, понимать их в процессе совместных занятий со сверстниками.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при игре в мини-баскетбол.

Получить возможность научиться:

- Определить признаки положительного влияния занятий на укрепление здоровья.

Способы двигательной деятельности

Научиться:

- Повышения уровня физической кондиции.

- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.

- Самостоятельно проводить занятия по обучению игры в мини-баскетбол.

- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.

- *Получит возможность научиться:*

- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий.

- Проводить занятия с группой товарищей с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическое совершенствование

Научиться:

- **Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол.**

Получит возможность научиться:

- Осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу.

- Выполнять текстовые нормативы по физической подготовке.