

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»
Котова Н.В.
Приказ №751 от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Баскетбол»
1 год обучения
Возраст обучающихся 11-13 лет

Программа составлена
учителем физической культуры
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»
Прудниковым Константином Александровичем

п. Вейделевка, 2023 год

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности: «Баскетбол»,
внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной
программы, 1 год.

Автор программы: Прудников К.А.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности рассмотрена и
утверждена на заседании педагогического совета от 31 августа 2023 г.,
протокол №1



Председатель _____ Н.В.Котова
Подпись Ф.И.О.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Баскетбол», 1 год обучения, возраст обучающихся 11-12 лет, в данной программе представлен первый год обучения, составлена на основе внеурочной деятельности учащихся Баскетбол авторы В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов - М. Просвещение, 2018 года.

Возраст 11-12 лет, класс – 6

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год – 34

Актуальность данной программы состоит в том, что здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Статистика, свидетельствующая о снижении количества здоровых детей, не может не беспокоить общество. По данным Росстата, за последнее десятилетие доля здоровых детей снизилась с 45, 5% до 32,1 %. Не менее 60% учащихся имеют ту или иную патологию, у 80% выявлена низкая двигательная активность, которую не компенсируют уроки физкультуры. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, полноценной и интересной жизнью? Ребёнок-школьник чрезмерно подражателен и, если родители следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в семье.

Помимо семьи, развитию двигательной активности ребёнка самое серьёзное внимание уделяет школа.

Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает самостоятельность, инициативу, волю к победе, целеустремлённость, терпение и взаимовыручку. Она развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнёров и соперников.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что предметом обучения внеурочной деятельности является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе освоения данной деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление и самостоятельность. На занятиях используются элементы баскетбола (стойка игрока, способы передвижения, ведение мяча, остановка прыжком, повороты с мячом и без мяча, передачи и броски) в игровой форме.

Режим занятий.

Занятия проводятся в соответствии с Планом внеурочной деятельности ОГБОУ «Вейделевская СОШ» на 2023-2024 учебного года, в соответствии с расписанием внеурочной деятельности, занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю.

Цели и задачи.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На занятиях внеурочной деятельности по баскетболу в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью занятий является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: спортивные игры (баскетбол).

Одна из главных задач занятий – обеспечение дальнейшего перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритма, равновесие, точность восприятия и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностей ориентаций на здоровый образ жизни. На занятиях учитель обеспечивает овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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 дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития 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 при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющего) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (занятий)	Количество часов (занятий) в четверть			
	Количество часов	34	9	7	10	8

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий				
1.4	Спортивные игры					
1.5	Баскетбол	34	9	7	10	8
	Всего часов	34	9	7	10	8

3. Содержание курса.

Баскетбол (34 часа)

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Основная направленность	6 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение техники ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Раздел программы
	По плану	Фактич.	
1			Баскетбол Техника безопасности во время занятий спортивными играми (баскетбол) Закрепление техники остановки прыжком, перемещение, повороты. Эстафеты. Игра.
2			Баскетбол Закрепление передачи и ловли мяча в парах и тройках. Совершенствование техники остановки прыжком, перемещение, повороты. Эстафеты с мячом. Игра.
3			Баскетбол Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники остановки прыжком, перемещение, повороты. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
4			Баскетбол Закрепление передачи и ловли мяча в парах и тройках. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Игра.
5			Баскетбол Закрепление техники броска одной рукой от плеча с места. Совершенствование передачи и ловли мяча в парах и тройках; техники ведения мяча правой и левой рукой. Игра.
6			Баскетбол Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.
7			Баскетбол Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места, ведения мяча правой и левой рукой. Игра.
8			Баскетбол Совершенствование техники броска в корзину с 3-х направлений. Игра по упрощённым правилам.

9			Баскетбол Эстафеты с мячом. Игра по упрощённым правилам.
10			Баскетбол Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места и штрафного броска. Вырывание и выбивание мяча. Игра.
11			Баскетбол Совершенствование техники броска мяча с 3-х направлений с места. Игра.
12			Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча. Игра по упрощённым правилам.
13			Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Игра.
14			Баскетбол Игра по упрощённым правилам.
15			Баскетбол Совершенствование техники штрафного броска. Игра по упрощённым правилам.
16			Баскетбол Совершенствование техники остановки шагом и прыжком. Игра по упрощённым правилам.
17			Баскетбол Совершенствование техники ловли и передачи мяча со сменой мест. Игра по упрощённым правилам.
18			Баскетбол Совершенствование техники ловли и передачи мяча со сменой мест. Игра по упрощённым правилам.
19			Баскетбол Совершенствование техники ловли и передачи мяча, броска по кольцу с места. Игра.
20			Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом, броска по кольцу с места. Игра.
21			Баскетбол Игра по упрощённым правилам.
22			Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу с места. Игра.
23			Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу с места. Игра.
24			Баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола. Игра по упрощённым правилам.
25			Баскетбол Совершенствование техники броска мяча в корзину с места с 3-х направлений. Игра.
26			Баскетбол Совершенствование техники броска мяча в корзину с места с 3-х направлений. Игра.

27			Баскетбол Эстафеты с предметами. Игра по упрощённым правилам.
28			Баскетбол Игра по упрощённым правилам.
29			Баскетбол Игра по упрощённым правилам.
30			Баскетбол Игра по упрощённым правилам.
31			Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом правой и левой рукой. Игра.
32			Баскетбол Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам.
33			Баскетбол Совершенствование техники штрафного броска. Игра по упрощённым правилам.
34			Баскетбол Игра по упрощённым правилам

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы.
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы		
1.3	Рабочие программы по физической культуре		
1.4	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, изд. 2014г./		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей.		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.6	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению		
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование		
	Подвижные и спортивные игры		
2.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой		
2.2	Мячи баскетбольные для мини-игры		
	Средства первой помощи		
2.3	Аптечка медицинская		
	Спортивные залы (кабинеты)		
2.4	Спортивный зал игровой		
2.5	Кабинет учителя		
2.6	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		

