

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Павловская средняя общеобразовательная школа»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
Руководитель МО  
Я.И. Финберг  
Протокол № 1 от  
« 1 » сентября 2022г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
О.В. Алексеева  
« 1 » сентября / 2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МБОУ «Павловская  
СОШ»  
Д.В. Киреева  
« 1 » сентября 2022г.  
№ 1 / с

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Баскетбол»

**5 - 6 класс**

Программу составила  
учитель по физической культуре  
Финберг Я.И.

д. Павловка  
2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Увлекательный баскетбол» для 5 – 6 класса МБОУ «Павловская СОШ» составлена на основе следующих нормативных документов:

Федерального Закона РФ об образовании № 273-ФЗ от 29.12.2012г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа внеурочной деятельности для учащихся 5 – 6 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.

### Основные задачи:

#### 1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### 2.Образовательная задача.

- 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.

#### 3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **метапредметными и предметными результатами**.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда;

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 – 6 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин).

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** – учащиеся 5- 6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** – 12-15 человек.

**Формы занятий** – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

**Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы.

### **Годовое планирование учебно-тренировочного материала**

	<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов</i>
1	Теоретические сведения	2
2	Баскетбол.                      Техническая	8

	подготовка	
3	Общефизическая подготовка	10
4	Специально физическая подготовка	5
5	Подвижные и спортивные игры	8
6	Контрольные испытания	1
	Итого	34

### Содержание программы

Баскетбол - один из наиболее массовых и 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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

· Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

· Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

### **Планируемый результат освоения программы «Баскетбол»**

Личностные:

- Положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- Понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

Предметные:

#### **Учащиеся научатся:**

- Рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Метапредметные:

#### **Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### Тематический план 5, 6 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов (План)	Кол-во часов (Факт)
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	3.09	
2	Повороты на месте. Изучение штрафного броска, подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	10.09	
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.	17.09	
4	ОРУ. Упражнения на осанку. Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.	24.09	
5	ОРУ. Упражнения на осанку. Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	1.10	
6	Развитие быстроты, прыгучести и ловкости. Передачи и ловля в движении. Броски с места.	8.10	
7	Развитие гибкости и умение сохранять равновесие. Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.	15.10	
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Изучение ранее изученных приемов.	22.10	
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	29.10	
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты на месте без мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игры.	12.11	
11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком. Игра.	19.11	
12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.	26.11	
13	Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	3.12	
14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты с элементами баскетбола.	10.12	
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.	17.12	
16	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	24.12	

17	«Оборудование, инвентарь и уход за ним». Ведение и броски с сопротивлением. Игра.	14.01	
18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.	21.01	
19	Передачи одной рукой сбоку. Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.	28.01	
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся.	4.02	
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.	11.02	
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра	18.02	
23	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	25.02	
24	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	4.03	
25	ОРУ. Взаимодействия 2-х игроков. Упражнения в системе быстрого нападения. Индивидуальные действия в нападении.	11.03	
26	ОРУ. Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения. Исправление ошибок в технике игры.	18.03	
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1. Устранение ошибок в технике игры.	8.04	
28	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.	15.04	
29	ОРУ. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.	2.04	
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами баскетбола.	29.04	
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2.	6.05	
32	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Овладение индивидуальными защитными действиями. Подготовка к контрольным испытаниям.	13.05	
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.	20.05	
34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках.	27.05	



	<b>Итого: 34</b>	
--	------------------	--

### **Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Щит с кольцом
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи баскетбольные
6. Мячи набивные (масса 1кг)

### **Физическая подготовленность**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (виды испытаний)</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 60м с высокого старта (с)	11.6	12.0
2	Поднимание и опускание туловища за 30сек	28	26
3	Метание мяча	20	14
4	Прыжок в длину с места (см)	125	110
5	Челночный бег 3x10м	9.8	10.0

### **Техническая подготовленность**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (виды испытаний)</b>	<b>Количественный показатель</b>
1	Передвижения в защитной стойке 6 *5 м (сек)	13.7

2	Техника штрафного броска из 30	6
3	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз)	6/6

## Список литературы

1. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение», 1984
2. Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя», 1989
3. Баскетбол. Адаптированная программа для СДЮСШОР. Сызрань, 2002
4. Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт» 1988 .
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002
6. Подвижные игры Л .Былеева, В. Яковлев – Москва, «Физкультура и спорт» 2000
7. Баскетбол Учебное пособие для занятий с начинающими. П.М.Цетлин – Москва, «Физкультура и спорт», 1994.