

МКОУ «Большелеушинская СОШ»

Рассмотрено на заседании

МО №1

от 31 августа 2021 г.

Руководитель МО: [подпись] /Волегова Т.В./

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» Спортивно-оздоровительное направление

5-6 классы
на 2021– 2022 учебный год

Основа составления рабочей программы	
Ф.И.О. педагога (педагогов), реализующего (их) рабочую программу	Новоселов Н.А.
Количество часов в неделю	1 ч.
Количество часов в год	35 ч.

Подвижные и спортивные игры для учащихся 5-6 классов разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. М.: Просвещение, 2010.

30 августа 2021 г.

Учитель: [подпись] /Новоселов Н.А./

п.Большие Леуши
2021 г.

Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывающая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 5 -6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Учебно-тематический план

Программный материал		Количество часов
Теоретическая подготовка		В процессе занятий
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	
2	История рождения и развития баскетбола.	
Общая физическая подготовка		На каждом занятии
1	Развитие силы	
2	Развитие быстроты	
3	Развитие выносливости	
4	Развитие ловкости	
5	Развитие гибкости	
Техническая подготовка		24
1	Стойки баскетболиста	2
2	Перемещения по площадке	2
3	Ведение мяча	6
4	Передачи мяча	6

6	Броски мяча	8
Тактическая подготовка		10
1	Групповые действия в нападении	2
2	Командные действия в нападении	2
3	Групповые действия в защите	2
4	Командные действия в защите	2
Тестирование, контрольные испытания		3
Итого		35

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тематика урока	Количество часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контроля, измерители	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируемая	фактическая
1	Знания о игре баскетбол	1	Урок «открытия» нового знания;	Техника безопасности	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.		Общие сведения Правила игры		

№ урока	Тематика урока	Количество часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контроля, измерители	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируемая	фактическая
2-3	ОФП	1	Урок «открытия» нового знания;	обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.		Изучение понятий «шеренга» и «колонна»		
4. 5. 6.	Технические действия баскетболиста	1	Урок постановки учебной задачи	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения		Стойка игрока Передвижение различным способом		
7. 8. 9. 10.	Технические действия баскетболиста	1	Урок постановки учебной задачи	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения		Ведение мяча Правила игры		
11. 12. 13. 14.	Специальная физическая подготовка	1	урок отработки умений	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.		Ведение мяча Правила игры		

№ уро ка	Тематика урока	Ко л- во час ов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контро ля, измери тели	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируе мая	фактичес кая
15. 16. 17. 18.	Техническая и тактическая подготовка	1	урок отработки умений	Стойка и передвижение игрока	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.		приемы игры развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.		
19. 20.	Техническая и тактическая подготовка	1	Урок отработки умений	Стойка и передвижение игрока	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.		Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.		

№ уро-ка	Тематика урока	Ко-л-во часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контро-ля, измери-тели	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируе-мая	фактиче-ская
21.	Техническая и тактическая подготовка	1	Урок отработки умений	Ведение мяча правой и левой рукой на месте	Коммуникативные - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Регулятивные: - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач		Эстафета Пробежка Ведение		
22.	Ведение мяча	1	урок отработки умений	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.		приемы игры развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.		

№ уро ка	Тематика урока	Ко л- во час ов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контро ля, измери тели	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируе мая	фактичес кая
23.	Ведение мяча	1	Урок отработки умений	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком	Коммуникативные - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Регулятивные: - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач		Эстафета Пробежка Ведение		
24.	Ведение мяча	1	Урок открытия нового знания	Ведение мяча с изменением направления движения	Коммуникативные готовность адекватно реагировать на нужды других; в частности, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности Регулятивные: Развитие степени уверенности в своей возможности осуществить определенную деятельность		Направление движения Правила Ведение		

№ уро ка	Тематика урока	Ко л- во час ов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контро ля, измери тели	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируе мая	фактичес кая
25.	Индивидуальная работа с мячом	1	Комбиниров анный	Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом.	Коммуникативные Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам Познавательные Уметь повторить упражнения с мячом в одиночку		Ведение Правила эстафеты		
26.	Технические и тактические действия	1	Подвижные игры с мячом	Различные способы ведения мяча. Подвижные игры с элементом баскетбола.	Коммуникативные Формировать навык речевых действий – использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и одиночку		Правила игры Ведение		

№ урока	Тематика урока	Количество часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контроля, измерители	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируемая	фактическая
27.	Техническая и тактическая подготовка	1	Урок отработки умений	Передача мяча одной рукой от плеча. Различные способы ведения мяча.	Коммуникативные Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы определение цели и функций участников, способов взаимодействия планирование общих способов работы Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения		Техническая и тактическая подготовка Передача		
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча	1	Урок открытия нового знания	Повторение и закрепление ведения, передачи мяча	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча		Высота отскока Бросок Передача		
29.	Штрафной бросок	1	Урок открытия нового знания	Освоение приемов игры	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча		Штрафной бросок		

№ уро ка	Тематика урока	Ко л- во час ов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контро ля, измери тели	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируе мая	фактичес кая
30.	Бросок в кольцо	1	Урок отработки умений и навыков	Закрепления навыков	Коммуникативные Регулятивные: Познавательные		Штрафной бросок		
31.	Броски в кольцо в движении	1	Урок отработки умений и навыков	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять броски в движении		Штрафной бросок Бросок в движении		
32.	Взаимодействие игроков в нападении	1	Урок открытия нового знания	Закрепления навыков нападения	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты		Нападение		
33.	Взаимодействие игроков в защите	1	Урок открытия нового знания	Закрепление навыков защиты	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.		Защита		

№ уро ка	Тематика урока	Ко л- во час ов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контро ля, измери тели	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируе мая	фактичес кая
34.	Взаимодействие игроков в защите	1	Урок открытия нового знания	Закрепление навыков защиты	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.		Защита		
35.	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Урок отработки умений и навыков	Закрепление навыков защиты и нападения	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Знать правила игры баскетбол		Нападение Защита Правила		

Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.
- **Технические умения:**
 - Ведение мяча правой и левой рукой.
 - Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.
 - Передачи мяча.
 - Ловли мяча.
 - Броски мяча.
 - Штрафной бросок.
 - Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.
Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Учебно-методические средства

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.