

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук

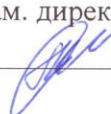
РАССМОТРЕНО

на Педагогическом
совете ГБОУ СОШ №4
п.г.т.Безенчук

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Демидова Е.Б.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Шеховцова Л.В.
Приказ №295-од от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной
направленности **ШСК «Баскетбол»**, класс 5 – 9

Рассмотрена на заседании МО «Гармония»
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 29 » августа 20 23 г.

Председатель МО  Мартынова И.Ю.
(подпись) (ФИО)

п.г.т. Безенчук 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности ШСК «Баскетбол» составлена на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.», авторы - Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., издательство «Просвещение», 2013 г.; в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук и направлена на физическое развитие обучающихся.

Программа ШСК «Баскетбол» входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность «Основы самопознания».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. 2015г.),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598),
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).

Баскетбол – популярный командный вид спорта. Через заинтересованность учащихся в баскетболе есть возможность развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве.

Цель: формирование 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.

Задачи:

Образовательные:

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности с правилами баскетбола;
- обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
- овладение основными теоретическими знаниями в баскетболе;
- формирование здорового образа жизни;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Срок реализации программы: 5 лет.

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности ШСК «Баскетбол» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

По данному курсу оценивание достижений обучающихся проводится по системе «Зачёт – незачёт» по окончании курса в форме выполнения контрольных упражнений и участия в соревнованиях по баскетболу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ШСК «БАСКЕТБОЛ»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

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.

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных 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.).

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **должны знать:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШСК «БАСКЕТБОЛ»

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности ШСК «Баскетбол» построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Основы знаний:

- правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу;
- терминология в баскетболе;
- техника выполнения игровых приемов;
- тактические действия в баскетболе;
- правила соревнований по баскетболу;
- жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча:

- стойка игрока; перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево;
- бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед; скоростные рывки из различных исходных положений;
- остановки: двумя шагами, прыжком;
- прыжки, повороты вперед, назад;
- сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передачи мяча:

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча:

- ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении);
- ведение мяча с изменением скорости передвижения;
- ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении);
- ведение мяча в движении с переводом на другую руку;
- ведение мяча с изменением направления движения;
- ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча:

- бросок мяча двумя руками от груди с места;
- бросок мяча одной рукой от плеча с места;
- бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения;
- бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке;
- штрафной бросок.

Отбор мяча:

- выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении;
- вырывание мяча из рук соперника;
- накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты):

- финты без мяча;
- финты с мячом;

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом:

- сочетание приемов без броска мяча в кольцо;
- сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры:

- индивидуальные действия в нападении и защите;

- групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
 - взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);
 - взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
 - взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
 - взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
 - взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
 - взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
 - взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»);
- двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;
- игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка:

- развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика:

- судейство игры в баскетбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	6	6	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	14		14
3.	Техническая подготовка	9		9
4.	Тактическая подготовка	2		2
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	3		3
	Итого:	34	6	28

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	6	6	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	14		14
3.	Техническая подготовка	9		9
4.	Тактическая подготовка	2		2
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	3		3
	Итого:	34	6	28

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	6	6	

2.	Общая и специальная физическая подготовка	14		14
3.	Техническая подготовка	9		9
4.	Тактическая подготовка	2		2
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	3		3
	Итого:	34	6	28

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
3.	Техническая подготовка	10		10
4.	Тактическая подготовка	10		10
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	4		4
	Итого:	34		34

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
3.	Техническая подготовка	10		10
4.	Тактическая подготовка	10		10
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	4		4
	Итого:	34		34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Литература:

1. Лях В.И. Физическая культура.5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 7-е изд.перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2019.- 175 с.: ил.- (Школа России).
2. Лях В.И. Физическая культура.8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 7-е изд.перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2018.- 175 с.: ил.- (Школа России).
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов.- М.: Просвещение, 2011.-223с.- (Стандарты второго поколения).
4. Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- М.: Просвещение, 2016.- 160 с.
5. Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол». Учебное пособие для учителей / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, - М.: Просвещение, 2018

Материально-техническое обеспечение.

1. Щиты с кольцами — 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами — 4 шт.
3. Шахматные часы — 1 шт.
4. Стойки для обводки — 6 шт.
5. Гимнастическая стенка-6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки — 4 шт.
7. Гимнастический трамплин — 1 шт.
8. Гимнастические маты — 3 шт.
9. Скакалки — 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы — 30 шт.
11. Гантели различной массы — 20 шт.
12. Мячи баскетбольные — 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером — 2 шт.