

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

Л. П. Кивинсерев

Протокол педагогического
совета № 1 от 26.08.2019г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по
воспитательной работе

Г.Н. Аткина

Г.Н. Аткина

«26» 08 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОАУ «СОШ № 86»

Е.В. Сапкулова

Приказ № 308
от «26» 08 2019г.



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Баскетбол»

(наименование учебного предмета / курса)

5- 9 классы

(уровень образования / класс)

2019-2020 учебные годы

(срок реализации программы)

Программу составил(и): Смородина Л.В.
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Оренбург, 2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 5-6-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 2ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится два раза в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2019– 2020г)

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения .

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у обучающихся первых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания обучающихся по базовому компоненту.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях. В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчлененный, метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «БАСКЕТБОЛ» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивному направлению «БАСКЕТБОЛ» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья обучающихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками по правилам игру-баскетбол.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- - a. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «БАСКЕТБОЛ» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
 - возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной курсу.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p>Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • о способах и особенностях движений и передвижений человека, • об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их 	<ul style="list-style-type: none"> • Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; • вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы 	<ul style="list-style-type: none"> • компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни; • компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний; • компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание,

<p>освоении и выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> • . о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; • . о физических качествах • . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, .правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; • . о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. 	<p>нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. 	<p>исследование, интеллектуальная деятельность</p>
---	--	--

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

-подвижные игры : БАСКЕТБОЛ в школе являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-*легкоатлетические упражнения.* Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы

Календарно-тематическое планирование по баскетболу (внеурочная деятельность) 5-6 классы мальчики.

№	Дата проведения		Тема учебного занятия(урока)	Элементы минимального содержания образования.	Планируемые результаты
	Планируемая	Фактическая			
1			Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. Правила судейства соревнований по баскетболу	Характеристика спортивных игр	предметные метапредметные УУД: регулятивные (р) познавательные (п) коммуникативные (к) Личностные УУД . Правила игры в баскетбол Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)

2			Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра.	Рывки из баскетбольной защитной стойки. Упражнения на внимание; Различные виды ходьбы, бега, прыжков.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы
3			Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте.	Ловкость, проявляемая в сменах поз. Специальные комплексы упражнений для разминки.	Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Уметь демонстрировать технику ведения мяча.
4			Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м). Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Знать правила мини – баскетбола. Уметь демонстрировать технику ведения мяча
5			Повороты в движении. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м	Знать правила игры в мини – баскетбол Корректировка движений при ловле и передаче мяча

6			Ловля и передача мяча. Учебная игра. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	роль баскетбола в развитии физического качества ловкость у обучающихся среднего школьного возраста.	Знать технику броска мяча в корзину. Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места
7			Передача одной рукой. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами	Метание мяча в цель	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.
8			Передача от пола. Учебная игра.	Общие упражнения для развития ловкости	
9			Игры в передачах. Учебная игра.	Передачи мяча с противодействием соперника в игровой ситуации	
10			Игра «семь передач». Учебная игра.	Растягивающие упражнения	
11			Игра «собачка». Учебная игра.	Специальные упражнения для развития ловкости	
12			Броски мяча одной рукой .		

13			Броски с места. Учебная игра.	совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
14			Броски в прыжке. Учебная игра.	Прыжковые упражнения.	
15			Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	Ведение в движении с бросками в кольцо.	
16			Игры в бросках. Учебная игра.	Бросковые упражнения .соревнования.	
17			Эстафеты с элементами баскетбола.	комплекс упражнений для развития ловкости у обучающихся	
18			Тактика игры в защите. Учебная игра.); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие	
19			Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени.	

20			Тактика игры в нападении. Учебная игра.	Тактические взаимодействия в командах.	
21			Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	Тактические взаимодействия в командах .способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие	
22			Учебная игра. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами	Игра по правилам (с ведением мяча и без), совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:

					использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
23			Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте .зонная защита .учебная игра.	Тактические взаимодействия в командах ,пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени.	
24			Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.	
25			Повороты в движении. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Игра с ведением и без ведения мяча. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и

					приемов самостоятельно.
26			Техническая подготовка баскетболиста.	Способности поддерживать статистическое (позу) и динамическое равновесие.	
27			Тактическая подготовка баскетболиста.	Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).	
28			Психологическая подготовка баскетболиста.	Игра с ведением и без ведения мяча.	
29			Соревновательная деятельность баскетболиста.	Профилактика травматизма Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.	
30			Офп, упражнения на расслабление.	5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки.	
31			Эстафеты с элементами баскетбола. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения	Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.
32			Борьба за мяч после отскока от щита. упражнения на развитие силы и выносливости.	воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:

				<p>интерес в каждый данный момент состязания есть одна их важнейших задач процесса подготовки в командных играх</p>	<p>использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.</p>
33			<p>Защитные действия при опеке игрока с мячом. упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Тактические взаимодействия в командах</p>	<p>использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий</p>

					Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
34			. Двигательно-координационные способности. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте	Специальные упражнения на координацию.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.
35			Круговая тренировка. Игра по правилам.	Взаимодействия в команде, нападение-защита-зонная защита.	