

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Старый Маклауш  
муниципального района Клявлинский Самарской области**

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей-  
предметников  
Протокол № 1  
от 28.08.2023 г.  
Председатель МО:  
\_\_\_\_\_/Н.А. Осипова

Проверено  
29.08.2023 г.  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Н.В.Батяева/

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Н.П.Груздева./  
Приказ № 43-од  
от 29.08.2023 г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
6 класс  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Форма организации:** игры - соревнования

**Направление:** Внеурочная деятельность по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

**Срок реализации:** 1 год

**Программа составлена:** Герасимовой М.П. учителем физической культуры ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш

---

с. Старый Маклауш, 2023г

Программа внеурочной деятельности « Баскетбол» относится к направлению по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся для реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Основными документами на основании которых составлена программа по внеурочной деятельности «Баскетбол».

Являются:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

2.Основная образовательная программа ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш.

3. Локальные акты ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш, обеспечивающие реализацию внеурочной деятельности в рамках федерального государственного стандарта.

Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи в стране - одна из важнейших проблем, вызывающих пристальное внимание правительства РФ, педагогов и родителей обучающихся. В связи с этим является актуальной программа внеурочной деятельности « Баскетбол» направленная на организацию их двигательной активности не только в режиме учебного дня, но и вне его, т.е. после уроков. К тому же эта программа способствует вовлечению в систематические занятия физическими упражнениями возможно большее количество детей, расширению и совершенствованию знаний, умений, моральных и волевых качеств, приобретённых в процессе образовательных занятий физического воспитания, формированию умения и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной деятельности подростков с целью полезного проведения свободного времени.

Реализация программы « Баскетбол» способствует не только процессу воспитания личности , но также решению задачи профессиональной ориентации учащихся. В связи с чем определяются цель и задачи программы. В ходе таких занятий реализуются ценности здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся.

**Новизна:** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение спортивной игры в баскетбол и различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в игровой деятельности.

**Актуальность:**

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников

- активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

Игра в баскетбол - одна из захватывающих ,интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы ,тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей , а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями , учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической . Занятия спортом дисциплинируют , воспитывают чувство коллективизма , волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Педагогическая целесообразность:** данной программы отражена не только в ее возможности гармоничного физического развития, но и развития эмоционально-волевой сферы ребенка: выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма. Систематические занятия детей в группах с использованием средств физической культуры значительно повышают их возможности в саморегуляции.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся ,успешно освоившие программу , смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Направленность программы:**

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся (укрепление физического здоровья детей через внедрение в повседневный быт физкультуры и спорта, освоение упражнений для развития двигательной активности, совершенствование навыков спортивных игр).

**Целевое назначение программы:**

разносторонняя физическая подготовленность личности, ведущей здоровый образ жизни, через создание условий для сохранения и укрепления его здоровья средствами физической культуры и спортивных игр и комплексов упражнений на развитие физических качеств.

**Отличительная особенность программы:**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося ( в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Программа по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся 6 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

***-содействовать 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 учащихся 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 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.

## **Планируемые результаты освоения программы «Баскетбол».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

### **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.
- 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:**

#### **Учащиеся научатся:**

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития
- 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.

### **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 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 6 класса. 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 1 раз в неделю по 40 мин..

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

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

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

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

## 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 программе выделяются четыре раздела:

**Основы знаний.**

**Общая физическая подготовка.**

**Специальная подготовка.**

**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 «Общefизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общefизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «Тактическая подготовка»* представлен материал по баскетболу способствующий обучению тактическим приемам.

*В разделе « Показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся :

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.

#### **Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в баскетбол

Места занятий, инвентарь.

#### **Общefизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при ловли и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча;

**Техника нападения (практическая часть):**

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

**Техника защиты:**

Действия без мяча: остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения:**

Индивидуальные действия

Командные действия

**Тактика защиты:**

Индивидуальные действия

Командные действия

**Контрольные игры и соревнования:**

**теоретическая часть**

Правила соревнований

**практическая часть:**

Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола

Учебно-тренировочные игры.

**Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

#### Учебно – тематический план

№п/п	Содержание	Всего часов	Теория		Практика	
			В процессе занятий			
1	Техническая подготовка.	10			10	
2	Тактическая подготовка	20			20	
3	Инструкторская и судейская практика	4			4	
	Итого:	34			34	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Всего часов	в том числе:	
				теоретических	практических
1	Баскетбол. Техника безопасности в баскетболе.		1	В процессе занятий	1
2	Основные правила игры.		1		1
3	Основные приёмы игры.		1		1
4	Стойка игрока.		1		1
5-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		2		2
7-8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		2		2
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		1		1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		1		1
11-12	Ловля и передача мяча.		2		2
13-14	Ведение мяча.		2		2
15-16	Бросок мяча в движении.		2		2
17-18	Штрафной бросок.		2		2
19-20	Действия трёх нападающих против двух защитников.		2		2
21-22	Игровое занятие.		2		2
23	Личная система защиты.		1		1
24-25	Тактика игры.		2		2

26	Передачи и ловля мяча.		1		1
27-28	Нападения быстрым прорывом.		2		2
29-30	Взаимодействие двух игроков.		2		2
	<b>Инструкторская и судейская практика.(4 часа)</b>				
31	Правила соревнований и судейство игры в баскетбол.		1		1
32-33	Соревнования по баскетболу.		2		2
34	Итоговое занятие.		1		1
	Итого:		34	-	34

**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 штуки
2. Гимнастическая стенка	3 пролёта
3. Гимнастические маты	4 штуки
4. Скакалки	3 штуки
5. Мячи баскетбольные №5	10 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук

### **Список используемой литературы.**

Для учителя:

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений В.И.Лях. - М.Просвещение,2020 г.
3. Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Физическая культура.5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова, под редакцией М. Я. Виленского – М. Просвещение,2019г.
4. Мы играем в баскетбол. С. Стоккус. Москва «Просвещение»
- 5.Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя»
- 6.Баскетбол. Адаптированная программа для СДЮСШОР. Сызрань 2002 г
- 4.Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт»
- 5.Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002 год

Для учащихся:

- 1.Подвижные игры Л.Былеева, В.Яковлев –Москва, «Физкультура и спорт»
2. Учебное пособие для занятий с начинающими. «Физкультура и спорт», Москва-2010г.
- 3.Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград.2010год.