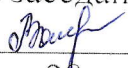
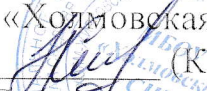


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Холмовская средняя школа
имени Героя Советского Союза П.М. Михайлова»
Холм-Жирковского района
Смоленской области

«Согласовано»
на заседании МС

от « 28 » августа 2024г.
Протокол № 1

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Холмовская СШ»
 (Кель Н.С.)
Приказ
от « 30 » августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Шарикова А.Л.

преподаватель физической культуры

пгт Холм-Жирковский, 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению "Баскетбол".

Пояснительная записка

Актуальность программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—6 классах.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>)
- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта ООО»

Цель и задачи обучения, воспитания и развития

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в

мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Цель программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, соответствующих возрастным возможностям занимающихся.

Планируемые результаты освоения учащимися программы баскетбол.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и учащимися

давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Баскетбол" учащиеся

должны знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
основы рационального питания;
правила оказания первой помощи;
способы сохранения и укрепления здоровья;
основы развития познавательной сферы;
свои права и права других людей;
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Баскетбол" учащиеся смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- расширят комплекс упражнений для развития физических способностей (скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- о правильности выполнения контрольных упражнений (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- об основном содержании правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- об игровых упражнениях, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению "Баскетбол" предназначен для учащихся 5-6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 35 часов в год.

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 судьи.

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

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

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 одной рукой от плеча с места

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

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

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

Учебный план

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Формы контроля
1	Стойки, перемещения, остановки	В процессе занятий	3	текущий
2	Передача мяча		8	текущий
3	Ведение мяча		7	текущий
4	Бросок мяча в кольцо.		6	текущий
5	Выбивание и перехват мяча		4	текущий
6	Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.		5	текущий
7	Тактическая подготовка		5	
8	Физическая подготовка, тестирование физических качеств.		12	разовый

Тематическое планирование

№	Тема занятия	дата
1	Т.Б и спортивных играх. Стойка игрока (исходные положения), перемещения приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед. «Передал- садись».	5,09
2	Разучивание остановок прыжком, в 2 шага. Повороты.	12,09
3	Разучивание сочетания способов перемещений, остановок, поворотов Ускорение-остановка прыжком- перемещение приставным шагом левым боком- поворот- перемещение спиной вперед –перемещение правым боком.	19,09
4	Передача мяча двумя руками от груди. Силовая подготовка. Игры на быстроту реакции. Броски набивного мяча	26,09
5	Передача мяча одной рукой от плеча, отскоком от пола. « Не дай мяч водящему» Силовая подготовка.	03,10
6	Передача мяча в различных перестроениях	10,10
7	Ведение мяча на месте с различной высотой отскока, со сменой рук Силовая подготовка	17,10
8	Ведение мяча в движении (пробежка, жест судьи). Силовая подготовка	24,10
9	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Действие «Двойное ведение», жесты судьи	07,11
10	Бросок мяча одной рукой от плеча в парах с выходом партнера вперед	14,11
11	Ведение на месте- бросок	21,11
12	Бросок мяча двумя руками от груди с места	28,11
13	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	5,12
14	Бросок в кольцо с различных точек	12,12
15	Штрафной бросок	19,12
16-17	Выбивание мяча Правила игры в баскетбол	26,12 16,01
18-19	Перехват мяча	23,01 30,01
20-21	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, игровые задания	06,02 13,02
22	Игра «Пять передач» .	20,02
23-24	Правила игры в баскетбол	27,02 6,03
25	Жесты судьи, игра в мини баскетбол	13,03
26-27	Зонная защита. Действия игроков в защите	20,03 03,04

28-29	Действия игроков в нападении	10,04
30	Персональная опека игрока.	17,04
31	Сочетание технических приемов в игровых заданиях.	24,04
32	Учебная игра с отработкой технических приемов	15,05
33	Учебная игра с отработкой технических приемов	22,05
34	Учебная игра с отработкой технических приемов	29,05