

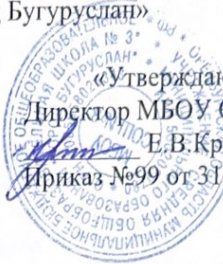


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
муниципального образования «город Бугуруслан»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
Протокол №1
от «31» августа 2023г.

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
Е.В. Афонина
«31» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 3
Е.В. Кручинкина
Приказ №99 от 31.08.2023г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Реализует: Нестеров А.Н. , учитель
физической культуры

2023 – 2024 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

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 — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

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 другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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.

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;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки 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

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

2. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Основы знаний - интегрированно

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Основы рационального питания.

Правила оказания первой помощи.

Способы сохранения и укрепление здоровья.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача от плеча

Передача от груди

Передача из-за головы

Передача в движении

Ведение мяча.

На месте.

С изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

В движении бегом.

То же с изменением направления движения и скорости

Подбор мяча

Перехват мяча в нападении, на чужом щите.

Перехват мяча в защите, на своём щите.

Коллективный перехват мяча.

Перехват мяча

Перехват мяча при передаче.

Перехват мяча при ведении.

Броски мяча в кольцо

Броски мяча в кольцо с близкого расстояния

Броски мяча в кольцо со среднего расстояния

Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния

Броски мяча в кольцо в движении

Броски в кольцо «из под кольца».

Штрафной бросок.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

Групповые тактические действия в нападении и защите

Двухсторонняя 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, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в баскетбол

3. Тематическое планирование для 6 классов

Основы знаний - интегрированно

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Основы рационального питания.

Правила оказания первой помощи.

Способы сохранения и укрепление здоровья.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача от плеча

Передача от груди

Передача из-за головы

Передача в движении

Ведение мяча.

На месте.

С изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

В движении бегом.

То же с изменением направления движения и скорости

Подбор мяча

Перехват мяча в нападении, на чужом щите.

Перехват мяча в защите, на своём щите.

Коллективный перехват мяча.

Перехват мяча

Перехват мяча при передаче.

Перехват мяча при ведении.

Броски мяча в кольцо

Броски мяча в кольцо с близкого расстояния

Броски мяча в кольцо со среднего расстояния

Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния

Броски мяча в кольцо в движении

Броски в кольцо «из под кольца».

Штрафной бросок.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

Групповые тактические действия в нападении и защите

Двухсторонняя 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, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в баскетбол

4. Календарно – тематическое планирование спортивной секции Баскетбол для 5-7 классов

Количество часов в неделю: 1ч.

Количество часов в год: 34ч.

№ п/п	Тема	Содержание	Дата проведения		Примечание План
			План	Факт	
1	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Стойка игрока (исходные положения) Повороты на месте. Эстафеты. Игра в баскетбол.			
2	Передача от плеча	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передача одной рукой от плеча. Передача от груди Передача из-за головы. Игра в баскетбол.			
3	Передача в движении	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Ловля и передача мяча от груди в движении. Игра в баскетбол.			
4	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте: с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте, перевод мяча с правой руки на левую и обратно. Игра в баскетбол.			
5	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении бегом. То же с изменением направления движения и			

		<p>скорости. Игра в баскетбол.</p>			
6	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния	<p>Физическая подготовка баскетболиста. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте. Бросок одной и двумя руками в баскетбольный щит с места. Игра в баскетбол.</p>			
7	Броски мяча в кольцо в движении	<p>Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол.</p>			
8	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	<p>Техническая подготовка баскетболиста. Бросок мяча двумя руками от груди и сверху двумя руками. Игра в баскетбол.</p>			
9	Броски мяча в кольцо в движении	<p>Способы сохранения и укрепление здоровья. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Игра в баскетбол.</p>			
10	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	<p>Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.</p>			
11	Броски в кольцо «из под кольца».	<p>Броски в кольцо «из под кольца» одной рукой. Игра в баскетбол.</p>			
12	Штрафной бросок.	<p>Общеразвивающие упражнения в движении. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.</p>			
13	Ведение мяча в движении бегом. Игра в баскетбол.	<p>Правила оказания первой помощи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Ведение мяча в движении бегом; с изменением направления и скорости. Игра в баскетбол.</p>			
14	Перехват мяча в нападении	<p>Перехват мяча в нападении, на чужом</p>			

		щите. Коллективный перехват мяча. Игра в баскетбол.			
15	Перехват мяча в защите	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Перехват мяча в защите, на своём щите. Игра в баскетбол.			
16	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.			
17	Броски мяча в кольцо в движении	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Броски мяча в кольцо в движении. Игра в баскетбол.			
18	Броски мяча в кольцо в движении	Основы рационального питания. Броски мяча в кольцо в движении			
19	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния. Игра в баскетбол.			
20	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол.			
21	Перехват мяча при передаче.	Перехват мяча при передаче. Игра в баскетбол.			
22	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния	Броски мяча в кольцо с близкого расстояния. Игра в баскетбол.			
23	Перехват мяча при ведении.	Перехват мяча при ведении. Игра в баскетбол.			
24	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игра в баскетбол.			
25	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении бегом. То же с изменением направления движения и			

		скорости. Игра в баскетбол.			
26	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении Игры развивающие физические способности. Игра в баскетбол.			
27	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Двухсторонняя учебная игра			
28	Групповые тактические действия в нападении и защите	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.			
29	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
30	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
31	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния	Броски мяча в кольцо со среднего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
32	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния Судейство учебной игры в баскетбол			
33	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра			
34	Двухсторонняя учебная игра	Двухсторонняя учебная игра			