

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №26 имени А.С.Пушкина»  
города Рубцовска Алтайского края

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
*Гуляева И.И.* цикла

Руководитель: *Гуляева И.И.*

Согласовано  
заместитель директора  
по УВР

*З.А.*

Утверждено  
директор  
МБОУ «ООШ №26  
им. А.С.Пушкина»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

секция «Баскетбол» 6 классы

на 2022–2023 учебный год

Составитель:

Шамрикова Н.В.

учитель физической

культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 6 классов МБОУ «ООШ №26 им. А.С. Пушкина» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона РФ об образовании № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644).

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа внеурочной деятельности для учащихся 6 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- *способствовать 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 занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и 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.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **метапредметными и предметными результатами.**

#### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда;

#### Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

#### **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, коллег 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 классов. Рассчитана на 34 учебных

часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин).

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

**Особенности набора детей** – учащиеся 6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** – 12-15 человек.

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

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

### **Годовое планирование учебно-тренировочного материала**

*Программный материал*

*Количество часов*

1.Теоретические сведения	2
2. Баскетбол. Техническая подготовка	8
3.Общефизическая подготовка	10
4.Специально физическая подготовка	5
5.Подвижные и спортивные игры	8
6.Контрольные испытания	1
Итого	34

### **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 предложенной программе выделяются четыре раздела:

- 1.Основы знаний.
- 2.Общая физическая подготовка.
- 3.Специальная подготовка.
- 4.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 «*общефизической подготовки*» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «*специальной подготовки*» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «*Примерные показатели двигательной подготовленности*» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- 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.

### **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.

### **Планируемый результат освоения программы «Баскетбол»**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

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

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Учащиеся научатся:**

- 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.

#### **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.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы занятий	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	1		
2	Изучение штрафного броска, подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.	1		
4	Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.	1		
5	Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	1		
6	Передачи и ловля в движении. Броски с места.	1		
7	Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.	1		
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Повторение ранее изученных приемов.	1		
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Введение мяча с изменением скорости.	1		
11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Передачи от груди с отскоком. Игра	1		
12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты	1		
13	Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	1		
14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты	1		
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки	1		

	занимающихся.			
16	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	1		
17	Ведение и броски с сопротивлением. Игра	1		
18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.	1		
19	Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.	1		
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся	1		
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.	1		
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра	1		
23	Ознакомление с системой быстрого нападения.	1		
24	Закрепление системы быстрого нападения.	1		
25	Взаимодействия 2-х игроков. Индивидуальные действия в нападении	1		
26	Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения.	1		
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1.	1		
28	Передачи в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.	1		
29	Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.	1		
30	Разновидность прыжков. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	1		
31	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2	1		
32	Овладение индивидуальными защитными действиями.	1		
33	Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.	1		
34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках	1		

## **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. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи баскетбольные
6. Мячи набивные (масса 1 кг)

## **Список литературы**

1. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение», 1984
2. Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя», 1989
3. Баскетбол. Адаптированная программа для СДЮСШОР. Сызрань, 2002
4. Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт» 1988 .
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002
6. Подвижные игры Л .Былеева, В. Яковлев – Москва, «Физкультура и спорт» 2000
7. Баскетбол Учебное пособие для занятий с начинающими. П.М.Цетлин – Москва, «Физкультура и спорт», 1994.