

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Челябинской области
Комитет по делам образования города Челябинска
МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"
(утверждена приказом №87-05/01-02 от 31.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«БАСКЕТБОЛ»

для обучающихся 5-6 классов

Челябинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Программа предусматривает сотрудничество и общение обучающихся разного возраста в парах или группах постоянного состава.

Формой оценки результатов внеурочной деятельности: школьные соревнования среди параллелей своих классов.

Приложение №1 - Положение о соревнованиях,

Приложение №2 - сдача технических нормативов (ведение мяча на скорость, штрафной бросок, передача мяча в стену на скорость)

Индивидуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, занятия в секции обеспечивают организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель программы: приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, а так же обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- укрепление здоровья содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Виды деятельности на занятиях: самостоятельная работа, беседа, игровая, видеоуроки по баскетболу, познавательная, спортивно – оздоровительная деятельность.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная соревнования, викторина, игра.

1. Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта.

Форма организации: малыми группами, викторина

Вид деятельности: самостоятельная работа, беседа.

2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно–гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Форма организации: Викторина вопрос – ответ.

Вид деятельности: познавательная.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка.

-Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами

различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Форма организации: командная, индивидуальная;

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная деятельность: подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3.2 Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Форма организации: индивидуальная; соревнования на лучшие качества.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная деятельность.

Основы техники и тактики игры.

1. Перемещение.

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - Передвижение правым – левым боком.
 - Передвижение в стойке баскетболиста.
 - Остановка прыжком после ускорения.
 - Остановка в один шаг после ускорения.
 - Остановка в два шага после ускорения.
 - Повороты на месте.
 - Повороты в движении.
 - Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - Имитация действий атаки против игрока защиты.
- Форма организации:* командная, малыми группами, индивидуальная
- Вид деятельности:* спортивно – оздоровительная деятельность, видеоурок по баскетболу на тему перемещения

2. Ловля и передача мяча.

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полукотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

Форма организации: командная, малыми группами, индивидуальная, соревнования.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная деятельность, игровая.

3. Ведение мяча.

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.

- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Форма организации: командная, малыми группами, индивидуальная, соревнования.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная деятельность, видеоурок ведения мяча

4. Броски мяча.

- Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной.

Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Форма организации: командная, малыми группами, индивидуальная, соревнования.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная деятельность, видеоурок по баскетболу на тему Бросок мяча

Тактическая подготовка (3ч).

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

Форма организации: командная, малыми группами, индивидуальная, соревнования.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная деятельность, игровая.

5. Контрольные игры и соревнования (6ч).

- учебная игра баскетбол по упрощенным правилам

- и сдача технических нормативов (ведение мяча на скорость, штрафной бросок, передача мяча в стену на скорость)

- соревнования среди 5-6 классов

Форма организации: командная, соревнования, игра

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная деятельность, игровая.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов - олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

6 класс

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
1.	Развитие баскетбола в России	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
3.	Физическая подготовка:		
	3.1 Общая физическая подготовка	10	
	3.2 Специальная физическая подготовка	10	
4.	Основы техники и тактики игры: перемещение ловля и передача мяча ведение мяча броски мяча тактическая подготовка	32	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
5.	Контрольные игры и соревнования - учебная игра баскетбол по упрощенным правилам - и сдача технических нормативов (ведение мяча на скорость, штрафной бросок, передача мяча в стену на скорость) соревнования среди 5-6 классов	12	
	Итого:	68	

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
1.	Баскетбольное течение в Челябинске	2	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	
3.	Физическая подготовка:		
	3.1 Общая физическая подготовка	10	
	3.2 Специальная физическая подготовка	10	
4.	Основы техники и тактики игры: перемещение ловля и передача мяча ведение мяча броски мяча тактическая подготовка	32	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
5.	Контрольные игры и соревнования - учебная игра баскетбол по упрощенным правилам - и сдача технических нормативов (ведение мяча на скорость, штрафной бросок, передача мяча в стену на скорость) соревнования среди 5-6 классов	12	
	Итого:	68	

Приложение 1.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по баскетболу среди обучающихся 5-6 классов.

Цель:

Школьные соревнования по баскетболу среди школьников проводятся с целью привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

Задачи:

пропаганда здорового образа жизни среди школьников;
внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь школьников;
привлечение широких масс школьников к активным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
определение лучших команд общеобразовательного учреждения.

3. Руководство соревнованиями

3.1. Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется учителями физкультуры.

3.2. Организацию судейства осуществляет: Главная судейская коллегия из учителей и числа занимающихся данным видом спорта.

4. Время и место проведения

Дата и время проведения: соревнования пройдут на 3 учебной недели мая.

Место проведения: МБОУ «СОШ №75 г. Челябинска»

5. Участники

5.1. К участию в турнирах допускаются сборные команды юношей и девушек

5.2. Состав команды 5 человек 4 на замене.

6. Срок подачи заявок

6.1. Заявка на участие в турнире подается командой главному судье соревнований минимум за три дня до начала турнира.

7. Условия проведения соревнований.

- В турнире принимают участие все команды подавшие заявки.

- Турнир проводится по правилам игры в баскетбол.

- По итогам турнира определяются лучшие игроки.

7.2. Команда должна иметь единую форму одежды

7.3. Игры проводятся из двух четвертей по 10 минут

7.4. Во всех встречах команды за выигрыш получают 3 очка

7.5. Места команд определяются по наибольшему количеству очков, набранных командами на соответствующем этапе.

7.8. Команда, не явившаяся на игру, дисквалифицируется. Если игра была прекращена из-за недисциплинированного поведения баскетболистов одной из команд, то провинившейся команде засчитывается поражение. Если игра была не закончена по вине обеих команд, то поражение засчитывается каждой из этих команд. За участие в игре незаявленного или дисквалифицированного игрока команде засчитывается поражение

8. Награждение

8.1. Команды юношей и девушек, занявшие I место награждаются дипломами «победителей» 2 и 3 места награждаются грамотами.

Приложение №2

Нормативы технической подготовки.

оценка	Штрафные броски	Ведение мяча на скорость	Передачи мяча в стелу на скорость за 30 сек.
5	10	24 сек.	18
4	8	28 сек.	16
3	7	31 сек.	12