

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МБОУ «УНЬЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
Руководитель МО

Протокол
№ 1 от «30» августа 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ «Уньюганская СОШ №1»
Протокол №8 от «30» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Уньюганская СОШ №1»

А.П.Кнотиков
Приказ от «31» августа 2023 г.
№-187-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Уроки баскетбола»

для обучающихся 5 классов

(спортивно-оздоровительное направление)

на 2023 – 2024 учебный год
(период реализации программы)

Составитель: Уймин Сергей Иванович,
(Ф.И.О. учителя)

учитель(я) физической культуры
(предмет)

Уньюган, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки баскетбола» для обучающихся 5-9 классов, составлена на основе программы внеурочной деятельности «Уроки баскетбола», автор - Уймин С.И., рецензия ТГУ, 2012 год, с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Уньюганская СОШ №1».

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 5-6 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2019г.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 5 -6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Содержание программы

Раздел 1 .Общие основы баскетбола (3 часа)

История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов.

Раздел 2.Общая физическая подготовка (5часов)

Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка (5 часов)

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Раздел 4.Техническая подготовка (10часов)

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в

прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Раздел 5. Тактическая подготовка (7 часов)

Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Защита.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

Раздел 6. Игровая подготовка (3 часа)

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

научиться

- Основам знаний о здоровом образе жизни.
- Истории развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правилам игры в баскетбол.
- Тактическим приемам в баскетболе.

получат возможность научиться

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Общие основы баскетбола	3	Индивидуальный выборочный устный опрос учащихся, индивидуальное объяснение учащимися техники выполнения изучаемых физических упражнений, правил игры и т.д.
2.	Общая физическая подготовка	5	Контрольные упражнения (тесты) Визуальное наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	5	Визуальное наблюдение
4.	Техническая подготовка	10	Световая регистрация движений Видеосъемка
5.	Тактическая подготовка	8	Тактических схемы.
6.	Игровая подготовка	3	Товарищеские встречи, участие в соревнованиях.
	Итого	34	

Приложение 1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Содержание деятельности	Форма контроля	Дата	Корр
1	История возникновения баскетбола в России Правила игры. Состав команды, форма игроков. Необходимость разминки в занятиях спортом	Расширяют и углубляют знания о баскетболе, истории возникновения, правилах игры.	Мини-сообщения	4.09	18.09

2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль самоконтроль.	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить слушать и выполнять команды		11.09	25.09
3	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов.	Знакомятся с правилами игры. Учить слушать и выполнять команды.		2.10	
4	Упражнения для развития быстроты.	Специальные упражнения для развития быстроты. ОРУ в движении. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Бег с ускорением.	тест	9.10	
5	Упражнения для развития ловкости	Специальные упражнения для развития ловкости. Челночный бег. Подвижные игры на развитие координации	тест	16.10	
6	Упражнения для развития гибкости	Специальные упражнения для развития гибкости	тест	23.10	
7	Упражнения для развития прыгучести.	Специальные упражнения для развития прыгучести	тест	26.10	
8	Упражнения для всех групп мышц	Общие физические упражнения. Челночный бег. Подвижные игры на развитие координации.		2.11	
9	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с изменением направления		13.11	

		движения по указанию учителя. Бег с ускорением.			
10	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с элементами баскетбола.	Тест	20.11	
11	Упражнения для развития специальной прыгучести	Специальные упражнения для развития прыгучести		27.11	
12	Упражнения для развития специальной прыгучести	Специальные упражнения для развития прыгучести		4.12	
13	Метание различных мячей в цель.	Эстафеты с разными мячами.	тест	11.12	
14	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек.	Специальные упражнения для изучения техники перемещения, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Салки».		18.12	
15	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек.	Специальные упражнения для изучения техники перемещения, остановок, поворотов и стоек. Эстафеты с элементами баскетбола.	видеосъемки	22.12	
16	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек.	ОРУ в движении. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Бег с ускорением.	схемы	25.12	

17	Техника передач на месте и в движении.	Специальные упражнения для развития ловкости. Челночный бег. Подвижные игры на развитие координации	схемы	15.01	
18	Техника передач на месте и в движении.	Специальные упражнения для развития ловкости. Челночный бег. Подвижные игры на развитие координации		22.01.	
19	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Подвижная игра «Пятнашки».	тест	29.01	
20	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Бег с ускорением.		5.02	
21	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	Изучение техники броска в кольцо. Подвижная игра «Точно в мишень».		12.02	
22	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	Совершенствование техники броска в кольцо.		19.02	
23	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Точный расчет»,	тест	26.02	

24	Выход для получения мяча на свободное место.	ОРУ с большими мячами. Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры для совершенствования ловкости в овладении предметом. «Мяч среднему»	схемы	5.03	
25	Розыгрыш мяча короткими передачами.	ОРУ с большими мячами. Ловля и передача мяча.		12.03	
26	Обманный выход для отвлечения защитника	Изучения тактики моментов игры.		19.03	
27	Атака кольца.	Подвижные игры для совершенствования ловкости в овладении мячом.	схемы	2.04	
28	Противодействие получению мяча.	Изучение тактики противодействия получения мяча.		9.04	
29	Противодействие розыгрышу мяча.	Изучение тактики противодействия получения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		16.04	
30	Обучение основным приемам техники игры	Специальные упражнения для обучения основным приемам техники игры		23.04	
31	Обучение основным приемам техники игры	Специальные упражнения для обучения основным приемам техники игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	схемы	29.04	
32	Обучение основным приемам техники игры	Специальные упражнения для обучения основным приемам техники игры		7.05	
33	Товарищеские игры с командами соседних школ.	Соревнования по баскетболу	видеосъемки	14.05	

34	Товарищеские игры с командами соседних школ.	Соревнования по баскетболу	видеосъемки	21.05	
----	--	----------------------------	-------------	-------	--

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт
министерства Республики Татарстан, физкультура

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011