


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 1 им.М.Аверина г. Валдай»

| ПРИНЯТО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|
| на заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «28» августа 2023 г. |  <p>Директор /Щепетева Ю.В. / Приказ № 70 от «29»августа 2023 г.</p> |

Рабочая программа внеурочной деятельности

Баскетбол

6 класс

Разработала:

Бойцова О.Ю.

(фамилия, имя, отчество)

г.Валдай

2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» 6 класс разработана в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях (руководитель), Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон), (2007 г.);
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, под общей редакцией В.И. Ляха.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;
- 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

Содержание курса

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более

плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

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 судей.

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

Передача мяча двумя руками сверху

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 двумя руками от груди с места
Бросок мяча одной рукой от плеча с места
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке
Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении
Вырывание мяча из рук соперника
Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча
Финты с мячом

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

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

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

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Внеурочная деятельность реализуется в спортивно-оздоровительном направлении по нескольким видам:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительное направление создаёт условия для полноценного физического и психического здоровья ребёнка, помогает ему освоить гигиеническую культуру, приобщить к здоровому образу жизни, формировать привычку к закаливанию и физической культуре.

Ведущие формы деятельности:

1. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни здоровья
2. Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе
3. Контроль за соблюдением санитарно -гигиенических требований
4. Оформление уголков по технике безопасности, проведение инструктажей

Календарно-тематическое планирование

| № | Название темы | Кол-во часов |
|-----------|---|--------------|
| 1. | Теоретические сведения | 4 |
| 1 | Формирование группы | 1 |
| 2 | Техника безопасности на занятиях баскетболом | 1 |
| 3 | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 4 | Общая характеристика спортивной тренировки | 1 |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 14 |
| 5 | Техника передвижений при нападении. | 1 |
| 6 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 1 |
| 7 | Техника передвижения приставными шагами. | 1 |
| 8 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | 1 |
| 9 | Индивидуальные действия при нападении. | 1 |
| 10 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | 1 |
| 11 | Взаимодействие двух игроков - заслон в движении. | 1 |
| 12 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | 1 |
| 13 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | 1 |
| 14 | Командные действия в нападении. | 1 |
| 15 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |
| 16 | Ведение мяча с поворотом кругом. | 1 |
| 17 | Броски мяча из различных точек в условиях сопротивления. | 1 |
| 18 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч. | 1 |
| 3. | Техника и тактика игры | 14 |
| 19 | Основы техники и тактики игры | 1 |
| 20 | Взаимодействие двух игроков – подстраховка. | 1 |
| 21 | Совершенствование техники передачи мяча. | 1 |

| | | |
|----|---|----------|
| 22 | Совершенствование различных технических приемов в учебной игре. | 1 |
| 23 | Действия одного защитника против двух нападающих. | 1 |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 |
| 25 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | 1 |
| 27 | Ведение мяча с переводом на другую руку. | 1 |
| 28 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 1 |
| 29 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Техника броска мяча изученными способами. | 1 |
| 30 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Противодействия взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону». | 1 |
| 31 | Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Чередование изученных тактических действий. | 1 |
| 32 | Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом. | 1 |
| 4. | Педагогический контроль уровня двигательной подготовленности учащихся | 2 |
| 33 | Контрольные испытания. | 1 |
| 34 | Соревнования, спортивные праздники. | 1 |