

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Аннотация к рабочей программе

учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 1 год в 11 классе.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному курсу внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по воспитательной работе.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Выписка

из основной образовательной программы среднего общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической
культуры
Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Зайцева А.Г.
Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для уровня среднего общего образования
Срок освоения: 1 год (11 класс)

Составитель:
учитель физической культуры
Балабко М.Н.

Выписка верна.

И. о. директора школы *Волобуева* В. Волобуева



Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни детей и подростков и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. 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. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут – в 5 - 6 классах, 45 минут – в 7 - 9 классах.

В работе с классом обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Цель программы – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы.

Программа последовательно решает **основные задачи** дополнительного физического воспитания:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; повышение работоспособности обучающихся, увеличение двигательной активности школьников;
- обучение основам техники и тактики игры;
- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

Данная **программа** предназначена для обучающихся 5-9 классов. В секцию принимаются школьники с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12 - 15 человек для первого года обучения, 10 - 12 человек для второго года обучения. Состав групп должен быть постоянным.

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» для 5 – 9 классов рассчитана на пять лет, для каждого класса программа реализуется в объеме 34 часов в течение всего учебного года по 1 часу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Научить управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- Принимать активное участие в организации и проведении подвижных игр, игр и эстафет с элементами баскетбола, умение организовать учебную двухстороннюю игру, осуществлять судейство в учебной игре по баскетболу.
- Научить разрешать спорные проблемы во время игр, соревнований на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Воспитывать умение действовать в команде.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- Выполнять технические действия из баскетбола (технику перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину); применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, уметь выделять отличительных признаки и элементы.
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
- Овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметными результатами освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

- **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе 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 рабочей программы дополнительного образования секции «Спортивные игры. Баскетбол»):

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества и умения.

В разделе «**Специальная подготовка**» представлен материал по развитию навыков и умений для игры в баскетбол, способствующей обучению школьников техническим и тактическим приёмам игры.

В разделе «**Показателей двигательной подготовленности**» представлены упражнения и приёмы, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов				
						11 класс
I	Теория					1
II	Общая физическая подготовка					8
III	Специальная подготовка					19
IV	Контрольные испытания					4
V	Участие в соревнованиях					12
	Общее количество часов					34

Содержание рабочей программы

1. Основы знаний.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

2. Общая физическая подготовка.

Старты из различных исходных положений, ускорения 50 - 60 м, повторный переменный бег на отрезках 100 - 200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10 × 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гирями, штангой.

3. Специальная подготовка.

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, добивание мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Методическое обеспечение программы

Формы организации деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала в секции «Баскетбол» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

Образовательные технологии:

- Развивающие технологии;
- Игровые технологии;
- Технология коллективного взаимообучения (работа в парах) и технология сотрудничества (работа в группах);
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Тестовые технологии;
- Технология проблемного обучения.

Принципы обучения: индивидуальность, доступность, преемственность, результативность;

Методы обучения:

- словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*
- наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*
- методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*
- проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

Методы воспитания:

- традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*
- инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*
- неформально-личностные: *пример лично-значимых людей, пример друзей, пример близких;*
- рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.*

Методы развития двигательной способности (воспитания):

- стандартного упражнения: *стандартно-непрерывного, стандартно-повторного;*
- переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод;*
- игровой;
- соревновательный.

С целью построения эффективной системы **педагогического контроля** будут использоваться следующие методы:

- методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации;*
- метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод;*
- метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения;*
- метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК.*

Тематическое планирование

11класс

№ п/п	Дата	Корректировка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					теория	практика
1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.	1		
2			Общая физическая подготовка. Совершенствование техника перемещения игрока в стойке различными способами.	1		
3			Развитие скоростных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		
4			Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
5			Общая физическая подготовка. Совершенствование ведения мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока.	1		
6			Общая физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте.	1		
7			Правила игры в баскетбол, основные правила судейства. Жесты судей. Учебно-тренировочная игра.	1		
8			Общая физическая подготовка. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1		
9		сп	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Броски мяча в баскетбольную корзину в движении после	1		

№ п/п	Дата	Корре- к- тиров- ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
			двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок.			
10			Общая физическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1		1
11		ОФП	Развитие общей выносливости средствами баскетбола. Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
12			Совершенствование защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	1		1
13			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование перехвата мяча, борьба за мяч после отскока от щита.	1		1
14			Тактическая подготовка: командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра	1		1
15			Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча.	1		1
16		ОФП	Индивидуальные защитные действия передвижения защитника	1		1
17			Повторение защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	1		1
18			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
19			Совершенствование передачи мяча одной (двумя) руками с отскоком от пола.	1		1
20		ОФП	Совершенствование ловли высоко летящего мяча, бросков мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1		1
21		ОФП	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники	1		1

№ п/п	Дата	Корре-к-тировка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					теория	практика
			ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине.			
22			Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1
23			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине. Тестирование.	1		1
24			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Учебно-тренировочная игра.	1		1
25			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
26			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры.	1		1
27			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
28			Соревнования	1		1
29			Технико-тактическая подготовка. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.	1		1
30			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра с заданными тактическими действиями.	1	0,5	0,5
31			Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1
32			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	1		1
33			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-	1		1

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
			тренировочная игра.			
34			Соревнования	1		1
Итого часов				34	2	32