Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 77 г. Липецка

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО классных руководителей  Протокол № 1 от 29.08.2023г  Руководитель МО\_В.С. Ливенцева | Утверждено  приказом МБОУ СОШ № 77  г. Липецка №205-0  от 30.08.2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

спортивно- оздоровительного направления

**«Баскетбол»**

срок реализации: 1 год

возраст: 11-12 лет

руководитель

Стихеева Т.Ф.,

учитель

физической

культуры

г. Липецк, 2023г.

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

*Коммуникативные:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

*Регулятивные:*

-соотнесение известного и неизвестного;

-планирование;

-оценка;

- способность к волевому усилию;

*Познавательные:*

1.Формулирование цели

2.Выделение необходимой информации

3.Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5.Рефлексия

6.Анализ и синтез

7.Сравнение

8. Классификации

9. Действия постановки и решения проблемы

**Предметные результаты (на конец освоения курса)**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны знать:** - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

**смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Воспитательные результаты.**

- 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.

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Раздел 1.**Теоретическая подготовка(4 часа)**

Раздел 1. **Основы знаний(3 часа)**

Вводное занятие. Правила по охране труда на занятиях по баскетболу в спортзале.

История возникновения баскетбола; гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

Основные правила игры: Оборудование площадки для игры в баскетбол, состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Раздел 2.**Техническая подготовка. (11 часов)**

2.1**Упражнения без мяча.(3 часа)**

Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты

Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.

Перемещение из различных исходных положений: приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

2.2 **Передача мяча, ведение мяча, броски(8 часов)**

Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных исходных положений.

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления.

Передача в парах одного или двух мячей, ведение мяча.

Ловля и передача мяча в движении. Передача с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки налевую и обратно, стоя на месте.

Ведение мяча с кувырками вперед-назад по ходу ведения. Ведение мяча бегом по прямой на скорость.

Бросок двумя руками от груди; техника выполнения точностных бросков в движении; бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть.

Штрафной бросок.

Рывки вперед, перемещение из различных исходных положений, Передача одной рукой от плеча; Двумя руками от груди

Раздел 3. **Игра в нападении(3 часа)**

Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

Взаимодействие двух игроков задней линии и центрового

Раздел 4.**Игра в защите(3 часа)**

Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска.

Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска.

Раздел 5. **Тактическая подготовка(8 часов)**

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Командные действия в защите.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом

Борьба за мяч после отскока от щита.

Командные действия в нападении

Быстрый прорыв

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Игра в баскетбол.

Раздел 6**. Контрольные испытания.(**3 часа)

Раздел 7. **Соревновательная деятельность**(3 часа)

Раздел 8. **Подведение итогов**(1 час)

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Название раздела** | **Всего** | **Кол-во часов** | |
| Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | 3 | 3 |  |
| 2  2.1 | Техническая подготовка. Упражнения без мяча. | 11  3 |  | 11  3 |
| 2.2 | Передача мяча, ведение мяча, броски | 8 |  | 8 |
| 3 | Игра в нападении | 3 |  | 3 |
| 4 | Игра в защите | 3 |  | 3 |
| 5 | Тактическая подготовка | 8 |  | 8 |
| 6 | Контрольные упражнения | 3 |  | 3 |
| 7 | Соревновательная деятельность | 2 |  | 2 |
| 8 | Подведение итогов | 1 | 1 |  |
|  | Итого | 34 | 4 | 30 |

Приложение

к рабочей программе

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата**  **По факту** |
| 1 | Вводное занятие. Правила по охране труда на занятиях по баскетболу в спортзале. | 1 | 04.09 |  |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных исходных положений. | 1 | 11.09 |  |
| 3 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 | 18.09 |  |
| 4 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | 23.09 |  |
| 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 02.10 |  |
| 6 | Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. | 1 | 09.10 |  |
| 7 | Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления. Штрафной бросок | 1 | 16.10 |  |
| 8 | Рывки вперед, перемещение из различных исходных положений. Передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди | **1** | 23.10 |  |
| 9 | Передача в парах одного или двух мячей, ведение мяча. | 1 | 13.11 |  |
| 10 | Ловля и передача мяча в движении. Передача с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. | 1 | 20.11 |  |
| 11 | Ведение мяча с кувырками вперед-назад по ходу ведения. Ведение мяча бегом по прямой на скорость. | 1 | 27.11 |  |
| 12 | История возникновения баскетбола; гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви | 1 | 04.12 |  |
| 13 | Бросок двумя руками от груди; техника выполнения точных бросков в движении; бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета. | 1 | 11.12 |  |
| 14 | Основные правила игры: Оборудование площадки для игры в баскетбол, состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий. | 1 | 18.12 |  |
| 15 | Соревнования. | 1 | 25.12 |  |
| 17 | Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника. | 1 | 15.01 |  |
| 18 | Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. | 1 | 22.01 |  |
| 19 | Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Взаимодействие двух игроков задней линии и центрового | 1 | 29.01 |  |
| 20 | Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии | 1 | 05.02 |  |
| 21 | Индивидуальные защитные действия: держание нападающего игрока . | 1 | 12.02 |  |
| 22 | Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Командные действия в защите. | 1 | 19.02 |  |
| 23 | Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом | 1 | 26.02 |  |
| 24 | Борьба за мяч после отскока от щита. | 1 | 05.03 |  |
| 25 | Командные действия в нападении | 1 | 12.03 |  |
| 26 | Быстрый прорыв | 1 | 19.03 |  |
| 27 | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | 1 | 01.04 |  |
| 28 | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | 1 | 08.04 |  |
| 29 | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1 | 15.04 |  |
| 30 | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. | 1 | 22.04 |  |
| 31 | Контрольные упражнения | 1 | 29.04 |  |
| 32 | Контрольные упражнения | 1 | 06.05 |  |
| 33 | Контрольные упражнения | 1 | 13.05 |  |
| 34 | Игра в баскетбол | 1 | 20.05 |  |

Приложение

к рабочей программе

**Контрольные испытания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | 1000 м | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| 3 | Челночный бег 4×9 м,с | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 4 | Подтягивание на перекладине | 7 | 5 | 3 | 15 | 10 | 8 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см. | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| 6 | Разгибание и сгибание рук в упоре лежа на полу | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |