

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом № 373-о от 31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»
5 класс**

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
 - с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014г).
- Количество часов в год – 68, в неделю – 2 часа.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Для реализации этой поставлены следующие **задачи:**

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5 классов. деятельности Рассчитана на 68 занятий (по 40 мин.) Именно принадлежность к внеурочной определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале

Формы проведения занятия и виды деятельности

| | |
|--------------------------|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений: **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре 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 программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью

Ожидаемые результаты:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Нормативные требования по СФП

| Учебные нормативы | Мальчики | Девочки |
|---|-----------------------|---------|
| 11 - 12 лет | | |
| Выполнять остановку в два шага и прыжком | По технике выполнения | |
| Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток) | 1-3 | 1-3 |
| Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток) | 1-3 | 1-3 |
| Ведение мяча по прямой и с изменением направления | По технике выполнения | |
| Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество). | 20 - 22 | 22 - 24 |
| 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | + | + |
| Знание простейших правил игры | + | + |

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

| Возраст | Пол | Оценка высоты прыжка | | |
|---------|-----|----------------------|---------------|-----------|
| | | средний | выше среднего | высокий |
| 12 лет | Д | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| | М | 28-33 | 34-38 | 39 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

| Класс | Девочки | | | Мальчики | | |
|--------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
| | высокий | выше среднего | средний | высокий | выше среднего | средний |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |

3.Содержание учебного предмета

- познакомить воспитанников с видом спорта баскетбол;
- формировать устойчивый интерес к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- познакомить с правилами техники безопасности;
- обучать игровой ориентации;
- развивать общее внимание, дисциплину, интерес к регулярным занятиям спортом, приобщаться к здоровому образу жизни;
- обучать технике перемещений, правильного бега и остановки;
- обучать технике ловли и удержания мяча, передачи (двумя руками: сверху, от груди, снизу, с места, с отскоком);
- обучать технике ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (на месте, по прямой линии, по дугам, «змейкой»);
- обучать выполнять броски мяча в мишени, баскетбольную корзину (щит) двумя руками: от груди (ближние), через сетку разными способами;
- обучать выполнению приемам мяча перед собой, двумя руками снизу в стену;
- обучать выполнению передачи над собой с собственного подбрасывания;
- обучать множеством элементов «Школы мяча»;
- познакомить с навыками совместных действий.

Техническая подготовка

- Упражнения на ориентации тела в пространстве и плоскости; на пространственно – временное восприятие; на координацию движений, на развитие скорости, равновесия.
- Обучение стойке и передвижению по площадке.
- Обучение технике удержания, ловле мяча.
- Обучение ведению мяча на месте, с продвижением вперед правой (левой) рукой, с изменением направления, высоты отскока, скорости.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля, броски мяча двумя руками (одной рукой) на месте, в стену, в движении разными способами, перебрасывание партнеру: с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.с поворотом кругом, через сетку.
- Перебрасывание мяча через сетку разными способами, метание в обруч (вертикальная, горизонтальная цель) разными способами, метание в баскетбольный щит, удары мячом о пол и бросок в баскетбольный щит (кольцо).
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- учить проводить разминку, организовывать проведение подвижных игр;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- учить ловить мяч двумя руками при движении;
- освоить ловить мяч двумя руками в прыжке;
- освоить передачу мяча двумя руками в движении;
- освоить передачу мяча одной рукой от плеча, снизу (с отскоком);
- освоить точность броска по мишеням, в баскетбольную корзину, через волейбольную сетку на определенный сектор поля (умение оценить траекторию полета);
- освоить броски в корзину одной рукой от плеча;
- учить технике ведения мяча путем усложнения заданий: с препятствием, обводка предметов;
- учить вести мяч и бросать с предшествующей (последующей) передачей мяча;
- учить вести мяч при различных способах передвижения;
- учить владеть элементами баскетбола при помощи упражнений, сходных с основным изучаемым действием;
- учить защищаться системой личной защиты;
- учить обводить соперника с изменением высоты отскока;
- учить обводить соперника с изменением направления.
- учить принимать мяч снизу и сверху в парах;
- подавать нижнюю подачу;

Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости.
- Остановки двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, в стену, с поворотами, парами, тройками с изменением расстояния, исходных положений, низких и катящихся мячей.
- Обучение передачам двумя руками от груди, снизу, одной от плеча, от головы на месте, в движении (после ловли и после ведения с остановкой) на короткие и средние расстояния.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа на спине); направления, скорости, с остановками, прыжками, в парах на месте и в движении, держась за руку партнера, приставным шагом.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места, со средней дистанции.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Передачи в парах с набрасыванием мяча партнеру.
- Групповые действия: взаимодействие нападающего и защитника
- Розыгрыш мяча игроками команды

4. Тематическое планирование

| № урока | Тема | Ценностное наполнение |
|----------------|--|------------------------------|
| 1. | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте. Подвижные игры. | спорт, здоровый образ жизни |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Разучивание стойка | выносливость |

| | | |
|-----|---|--------------------------------|
| | игрока (исходные положения) | |
| 3. | Стойка игрока (исходные положения). Подвижные игры на основе баскетбола. | сила, стремление |
| 4. | Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | дисциплинированность |
| 5. | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | спорт, здоровый образ жизни |
| 6. | Передача мяча двумя руками от груди. | спорт, здоровый образ жизни |
| 7. | Способы ловли мяча. | воля, смелость, настойчивость, |
| 8. | Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | спорт, здоровый образ жизни |
| 9. | Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | умение действовать в команде |
| 10. | Изучение передачи двумя руками от груди и ловли мяча двумя руками в движении | умение действовать в команде |
| 11. | Отработка передачи двумя руками от груди и ловли мяча двумя руками в движении | спорт, здоровый образ жизни |
| 12. | Изучение ловли мяча, летящего в стороне | умение действовать в команде |
| 13. | Отработка ловли мяча, летящего в стороне | дисциплинированность |
| 14. | Изучение ловли мяча двумя руками в прыжке | выносливость |
| 15. | Отработка ловли мяча двумя руками в прыжке | выносливость |
| 16. | Игра-соревнование с использованием изученных приемов | спорт, здоровый образ жизни |
| 17. | Игра-соревнование с использованием изученных приемов | спорт, здоровый образ жизни |
| 18. | Изучение остановок после ведения | воля, смелость, настойчивость, |
| 19. | Изучение держания игрока с мячом | умение действовать в команде |
| 20. | Изучение ловли мяча на бегу с последующей остановкой | спорт, здоровый образ жизни |
| 21. | Изучение передачи одной рукой от плеча с прыжком | гибкость, быстрота, ловкость |
| 22. | Отработка передачи одной рукой от плеча с прыжком | гибкость, быстрота, ловкость |
| 23. | Изучение передачи двумя руками снизу | умение действовать в команде |
| 24. | Отработка передачи двумя руками снизу | спорт, здоровый образ жизни |
| 25. | Изучение броска одной рукой с места | воля, смелость, настойчивость, |
| 26. | Отработка броска одной рукой с места | спорт, здоровый образ жизни |

| | | |
|-----|--|--------------------------------|
| 27. | Изучение ловли низко летящего мяча | гибкость, быстрота, ловкость |
| 28. | Изучение передачи одной рукой от плеча с поворотом | дисциплинированность |
| 29. | Отработка передачи одной рукой от плеча с поворотом | командный дух |
| 30. | Изучение отвлекающего действия на передачу двумя руками | умение действовать в команде |
| 31. | Игра-соревнование с использованием изученных приемов | спорт, здоровый образ жизни |
| 32. | Изучение броска одной рукой от плеча в прыжке с поворотом | воля, смелость, настойчивость, |
| 33. | Игра-соревнование с использованием изученных приемов | гибкость, быстрота, ловкость |
| 34. | Игра-соревнование с использованием изученных приемов | |
| 35. | Изучение броска левой рукой от плеча в прыжке с поворотом | гибкость, быстрота, ловкость |
| 36. | Отработка броска левой рукой от плеча в прыжке с поворотом | воля, смелость, настойчивость, |
| 37. | Ознакомление с нормативами по технике игры | правила и нормы |
| 38. | Изучение передачи мяча над головой на месте | гибкость, быстрота, ловкость |
| 39. | Изучение передачи мяча над головой на месте | воля, смелость, настойчивость, |
| 40. | Изучение ловли катящегося мяча на месте | воля, смелость, настойчивость, |
| 41. | Изучение ловли катящегося мяча в движении | дисциплинированность |
| 42. | Отработка ловли катящегося мяча в движении | командный дух |
| 43. | Дальнейшее изучение броска снизу двумя руками | гибкость, быстрота, ловкость |
| 44. | Дальнейшее изучение броска снизу двумя руками | гибкость, быстрота, ловкость |
| 45. | Изучение отвлекающего действия на обход противника без мяча | командный дух, смекалка |
| 46. | Отработка отвлекающего действия на обход противника без мяча | командный дух |
| 47. | Игра-соревнование с использованием изученных приемов | спорт, здоровый образ жизни |
| 48. | Игра-соревнование с использованием изученных приемов | |
| 49. | Изучение держания игрока, ведущего мяч | умение действовать в команде |
| 50. | Тренировка в нормативах техники | командный дух, сплочённость |
| 51. | Тренировка в нормативах техники | командный дух, сплочённость |
| 52. | Изучение броска двумя руками от головы с места | закалка |

| | | |
|-----|---|------------------------------|
| 53. | Изучение отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди | умение действовать в команде |
| 54. | Отработка отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди | командный дух |
| 55. | Изучение броска двумя руками от головы в прыжке | гибкость, быстрота, ловкость |
| 56. | Отработка броска двумя руками от головы в прыжке | гибкость, быстрота, ловкость |
| 57. | Приобретение соревновательного навыка | командный дух, сплочённость |
| 58. | Изучение обводки | гибкость |
| 59. | Перехватывание встречного мяча | быстрота, ловкость |
| 60. | Перехватывание встречного мяча | быстрота, ловкость |
| 61. | Игра-соревнование с использованием изученных приемов | гибкость, быстрота, ловкость |
| 62. | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением | командный дух, сплочённость |
| 63. | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением | спорт, здоровый образ жизни |
| 64. | Праздник «Оранжевый мяч» | |
| 65. | Промежуточная аттестация. Зачет. | спорт, здоровый образ жизни |
| 66. | Резервное занятие № 1 | спорт, здоровый образ жизни |
| 67. | Резервное занятие № 2 | спорт, здоровый образ жизни |
| 68. | Резервное занятие № 3 | спорт, здоровый образ жизни |