

**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»
6 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 6 классов. 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