

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ныртинская средняя школа»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 23 августа, 2023 г.
2023г.

Утверждена
Директор МБОУ «Ныртинская
средняя школа»
Х.Х.Фалыхов
Приказ № 119/1 от 25 августа,



Рабочая программа элективного курса
«Мир баскетбола» для 6 класса
Сайфутдинова В.М.
Учителя физической культуры

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 6 классов МБОУ «ООШ №26 им. А.С. Пушкина» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона РФ об образовании № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644).

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа внеурочной деятельности для учащихся 6 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов. **Основные задачи:**

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов: - принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей. -принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **метапредметными и предметными результатами**.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда; Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,

- используют общие приёмы решения поставленных задач,

- ставят и формулируют проблемы,

- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,

- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,

- осуществляют итоговый и шаговый контроль,

- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации, - используют установленные правила в контроле способа решения, - планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,

- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,

- используют речь для регуляции своего действия, - формулируют собственное мнение и позицию, *Личностные:*

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,

- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,

- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,

- самоанализ и самооценка результата,

- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться, - раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 6 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 12-15 человек.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон **Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

Программный материал Количество часов

1.Теоретические сведения	2
2. Баскетбол. Техническая подготовка	8
3.Общефизическая подготовка	10
4.Специально физическая подготовка	5
5.Подвижные и спортивные игры	8
6.Контрольные испытания	1
Итого	34

Содержание программы.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Баскетбол»
ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма; Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе; Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры; Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы занятий	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	1	5.09.2023	

2	Изучение штрафного броска, подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	12.09.2024	
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.	1	19.09.2023	
4	Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.	1	26.09.2023	
5	Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	1	3.10.2023	
6	Передачи и ловля в движении. Броски с места.	1	10.10.2023	
7	Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.	1	17.10.2023	
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Повторение ранее изученных приемов.	1	24.10.2023	
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	31.10.2023	
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Введение мяча с изменением скорости.	1	14.11.2023	
11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Передачи от груди с отскоком. Игра	1	21.11.2023	
12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты	1	28.11.2023	
13	Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	1	5.12.2023	
14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты	1	12.12.2023	
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.	1	19.12.2023	
16	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	1	26.12.2023	
17	Ведение и броски с сопротивлением. Игра	1	16.01.2024	

18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.	1	23.01.2024	
19	Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.	1	30.01.2024	
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся	1	6.02.2024	
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.	1	13.02.2024	
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра	1	20.02.2024	
23	Ознакомление с системой быстрого нападения.	1	27.02.2024	
24	Закрепление системы быстрого нападения.	1	5.03.2024	
25	Взаимодействия 2-х игроков. Индивидуальные действия в нападении	1	12.03.2024	
26	Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения.	1	19.03.2024	
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1.	1	26.03.2024	
28	Передачи в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.	1	9.04.2024	
29	Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.	1	16.04.2024	
30	Разновидность прыжков. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	1	23.04.2024	
31	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2	1	30.04.2024	
32	Овладение индивидуальными защитными действиями.	1	14.05.2024	
33	Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.	1	21.05.2024	
34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках	1	28.05.2024	

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Щит с кольцом
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи баскетбольные
6. Мячи набивные (масса 1кг)

Список литературы

1. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение», 1984
2. Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя», 1989
3. Баскетбол. Адаптированная программа для СДЮСШОР. Сызрань, 2002
4. Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт» 1988 .
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002
6. Подвижные игры Л .Былеева, В. Яковлев – Москва, «Физкультура и спорт» 2000
7. Баскетбол Учебное пособие для занятий с начинающими. П.М.Цетлин – Москва, «Физкультура и спорт», 1994.