

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по баскетболу обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по баскетболу для обучающихся 5 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

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.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые **технологии**.

**Целью** рабочей программы по баскетболу является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **Методическое обеспечение программы**

### Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, праздники и соревнования;
- самостоятельная работа, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (антропометрические показатели), домашние задания.

### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ, просмотр);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### Эффективность реализации программы:

- способствовать поднятию уровня физического здоровья обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- развить физические качества;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, предметом образования по программе «Баскетбол» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Данная программа разработана для реализации в 5 классе. Темы и разделы выбраны с учетом половозрастных особенностей обучающихся, имеющейся материально-технической базы и местными климатическими условиями. Она предусматривает совершенствование специальных движений, которые изучены на уроках физической культуры.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена: на реализацию принципа вариативности, соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, расширение межпредметных связей, усиление оздоровительного эффекта.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса – каникулярное время используется для проведения экскурсий на стадионы, спортивные клубы и пр., соревнований.

Реализацию данной программы предполагается осуществить на основе следующих **принципов:**

- Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.
- Принцип системности во взаимодействии базового и дополнительного образования.
- Принцип индивидуализации (лично-ориентированного подхода)
- Принцип деятельностного подхода.
- Принцип творчества.
- Принцип доступности
- Принцип комплексности, системности и последовательности.

### 3. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 5-х классов и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### 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.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### 4. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

### **5. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### Раздел основы знаний:

1. *История развития баскетбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

#### Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма. Предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.
  - Бег на определенные дистанции
  - Силовые упражнения с партнёром
  - Прыжки
  - Подвижные игры
3. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*
4. *Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением* являются основной техникой игры в баскетбол.
5. *Тактика игры в баскетбол* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.
6. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.
7. *Контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

### **6. Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся**

<b>Разделы программы</b>	<b>Темы раздела</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>виды деятельности</b>
<b>Основы знаний</b>	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике без-	1.Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол в Российской	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов —

<b>Двигательные умения и навыки</b>	опасности.		Федерации на современном этапе.	олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр.
	Общая и специальная физическая подготовка.	2-3 Стойки игрока.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
		4-6 Перемещения.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
	Специальная физическая подготовка.	7-8 Остановка.	Остановка двумя шагами и прыжком.	
		9-10 Повороты.	Повороты без мяча и с мячом.	
		11-12 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
Обучение и совершенствование техники.	13-17 Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
	18-19 Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в	

	<p>Обучение и совершенствование навыков бросков мяча.</p>	<p>20-25 Броски мяча.</p>	<p>ведение, бросок.</p>	<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
			<p>Броски одной рукой с места и без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
			<p>Броски одной рукой в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	
			<p>Броски одной рукой после ведения без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	
			<p>Броски одной рукой после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	
			<p>Броски двумя руками с места и в движении после ведения без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	

			Броски двумя руками с места и в движении после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	
	Тактика игры в баскетбол.	26-29 Тактика нападения	Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление и зачётные сдачи.	30 Комбинация из освоенных элементов	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	31 Вырывание мяча.  32 Выбивание мяча.	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Контрольные нормативы.	Контрольные нормативы	33-34 Контрольные нормативы	<i>Основные двигательные способности.</i>	

			<p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>	
	Итоговое занятие.	35 Итоговое занятие.	Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

### Критерии оценивания результатов

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование);
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях);
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

### Список источников.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. «Физическая культура» (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.
4. Баранов, А. А. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе физкультурно-оздоровительных занятий / А. А. Баранов, М. Ю. Зайцева // Физическая культура. – 2006. – №5. – С. 15-18.
5. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / М; Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).