

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка
г.о. Кинель Самарской области

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 29.08.2023

ПРОВЕРЕНО

зам. директора по ВР
_____ Хасанмурадова З.Д.
от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ СОШ №4
п.г.т. Алексеевка
_____/Т.Н. Соболева/
Приказ №171-о от 31.08.2023



О=ГБОУ СОШ №4 п.г.т.
Алексеевка, СN=СоболеваТ.Н.,
E=tanusha080875@mail.ru
00f3912be085840487
2023.08.31 14:20:59+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Быстрее! Выше! Сильнее!»
для 6 классов

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Положения о внеурочной деятельности;
Учебного плана ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка;

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
 - воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
 - развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
- Данная программа рассчитана для обучающихся 6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки,

путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

2. Планируемые результаты.

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;
- умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение 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.

3. Содержание курса

Развитие баскетбола в России

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Общая и специальная физическая подготовка

Единая спортивная классификация ОФП

Совершенствование техники передвижения при нападении.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Костно- мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами.

Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.

Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.

Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.
Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
Восстановительные мероприятия в спорте.
Инструкторская и судейская практика.
Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).
Систематический врачебный контроль за юными спортсменами.
Командные действия в нападении.
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
Самоконтроль в процессе занятий спортом.
Ведение мяча с поворотом кругом.
Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.
Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».
Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.. Бросок мяча в движении с одного шага.
Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
Основы техники и тактики игры
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
Многочисленное выполнение технических приемов.
Общая характеристика спортивной тренировки.
Совершенствование техники передачи мяча.
Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.
Действия одного защитника против двух нападающих.
Средства и методы спортивной тренировки.
Ведение мяча с изменением направления движения.
Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.
Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.
Формы организации занятий в спортивной тренировке.
Совершенствование техники броска мяча.
Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.
Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.
Воспитание нравственных и волевых качеств.
Психологическая подготовка в процессе тренировки.
Ведение мяча с переводом на другую руку.
Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.
Ведение мяча с изменением высоты отскока.
Физическая подготовка спортсмена.
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
Техническая подготовка юного спортсмена.
Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.
Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.
Тактическая подготовка юного спортсмена.
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.
Техника овладения мячом.
Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
 Совершенствование техники броска мяча изученными способами.
 Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
 Характерные особенности периодов спортивной тренировки..
 Совершенствование техники ведения мяча.
 Учет в процессе спортивной тренировки.
 Правила игры и методика судейства.
 Переключения от действий в нападении к действиям в защите.
 История развития баскетбола.
 Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
 Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
 Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

4. Календарно-тематическое планирование

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Лекция	Соблюдать гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении игр	1
Общая и специальная физическая подготовка			
Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Тренировочная игра	Выявлять различия в технике нападения и защиты	1
Контрольные испытания.	Учебная игра.	Научиться взаимодействовать в игровой деятельности	1
Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Разминка, игра	Выявлять характерные ошибки при нападении с мячом и без мяча	1
Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	СФП, Учебная игра	Описывать технику ведения мяча	1
Выбор способа ловли в зависимости от	Тренировочная игра	Описывать технику приема мяча	1

направления и силы полета мяча.			
Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Лекция, Учебная игра	Описывать технику «заслон в движении»	1
Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Лекция, парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Лекция Учебная игра.	Описывать технику упражнений на развитие СФК	1
Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Учебная игра	Выявлять характерные ошибки в условиях позиционного нападения	1
Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.	Учебная игра	Отбирать и составлять комплексы расслабляющих упражнений, осваивать судейскую практику	1
Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.	ОФП, игра	Научиться выполнять команды во время игры, осваивать универсальные умения по ведению мяча с поворотом	1
Сочетание	Парная игра	Осваивать	1

выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	
Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения по выбору места для борьбы под щитом при блокировке	1
Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	СФП	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.. Бросок мяча в движении с одного шага.	Лекция, ОФП	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма и оказание первой помощи при НС	1
Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
Основы техники и тактики игры			
Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Лекция, Парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча Моделировать технику базовых способов передач, бросков во время игры	1
Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных	Учебная игра.	Выявлять характерные ошибки при выполнении различных технических приемах	1

условиях.			
Действия одного защитника против двух нападающих.	Лекция СФП	Осваивать универсальные умения в действии защитника против двух нападающих	1
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Парная игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	Лекция Учебная игра.	Осваивать систему зонной защиты	1
Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.	Учебная игра.	Осваивать технику быстрого прорыва	1
Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	игра	Выявлять характерные ошибки при игре в нападении	1
Инструкторская и судейская практика.	Учебная игра.	Научиться взаимодействовать в игровой деятельности, выполняя команды инструктора, осваивать умения судейства	1
Ведение мяча с изменением высоты отскока.	ОФП	Выявлять характерные ошибки при передаче мяча при отскоке	1
Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с	СФП.	Осваивать универсальные умения при передаче мяча двумя руками с отскоком от пола	1

отскоком от пола.			
Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	Учебная игра.	Осваивать технику приемов мяча различными способами	1
Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при ведении мяча	1
Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Парная, групповая игра	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ведении мяча	1
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Учебная игра.	Осваивать универсальные умения при изучении техники ловли и передаче мяча	1
Итого:			34

5. Показателями результативности программы являются:

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Штрафной бросок.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: умение работать в команде, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.