

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области**

Муниципальное образование Алапаевское

МОУ "Деевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей технологии и
физической культуры



Дунаева Т.Н.

Протокол №5 от
«28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



Пушкарева В.Г.

Протокол №5 от
«29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "
Деевская СОШ"



Жолобов А.А.

Приказ 26/8-од от
«30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по факультативу «Юный баскетболист»

5-7 класс

село Деево 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям факультативной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений факультативной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный баскетболист» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-7 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по факультативу являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012.
- Федеральный государственный образовательный стандарт, основного общего образования по физической культуре.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;

- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по факультативу «Юный баскетболист»

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовить юных баскетболистов, формируя у учащихся целостное представление о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель данной программы:

- формировать у обучающихся целостное представление о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья.
- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать теоретические знания и практические умения и навыки

задачами:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии правилами игры в баскетбол.

- формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом.
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости и т.д.) для успешного овладения навыками игры.
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважение к партнеру и сопернику.
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа факультативной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Юный баскетболист» предназначена для учащихся 5-7 классов. Принадлежность к факультативной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: продолжительностью 1 часа 1 раза в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы организации занятий

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- восстановительные мероприятия
- участие в соревнованиях
- зачеты, тестирование

Подобная реализация программы факультативной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению « юный баскетболист» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа факультативной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению « юный баскетболист» предназначена для учащихся 5-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часа 1 раза в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках факультативной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Общая и специальная физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки (ОФП):

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.

3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами ОФП являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении, прыжки, прыжки на скакалках, бег, беговые упражнения, ускорения, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, на перекладине, на матах; метание снаряда на дальность и в цель, упражнения на силу, выносливость, с отягощениями, упражнения с набивными мячами; упражнения на ловкость; упражнения на различных снарядах, тренажерах; занятия другими видами спорта.

Задачи специальной физической подготовки (СФП):

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности.

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами СФП являются подготовительные упражнения, упражнения на развитие ловкости (различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом), быстроты (беговые упражнения: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, прыжковые упражнения: прыжки вперед и стороны, выпады из различных положений), выносливости (бег на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине, отжимание от пола, от скамейки, подъем туловища из положения лежа на спине и на груди); подвижные и спортивные игры; специальные эстафеты.

Технико-тактическая подготовка

Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой на месте и в движении, дриблинг, ведение мяча с обводкой вокруг ног и туловища, перемещения, основные стойки (техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещения, техника основной стойки баскетболиста). Штрафные броски, броски с бм зоны. Бросок по кольцу с двух шагов после ведения. Передача мяча на месте и в движении и ловля мяча на месте и в движении (над головой двумя руками, от пола отскоком, от груди, правой и левой рукой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов). Броски мяча с переводом мяча за спину, без сопротивлений, и с сопротивлением; с поворота, без сопротивления и с сопротивлением; с разворота, без сопротивления и с сопротивлением. Передачи с подкруткой. Накрывание, заслон, перехват.

Тактические комбинации в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3. Тактические комбинации двойка; восьмерка, без ведения мяча, только передачами и перемещениями в одну зону; комбинации в парах с ведением мяча без сопротивления; комбинации в парах с сопротивлением 2х1, 3х2, 3х3, 4х3, 5х5.

Позиционное нападение в одной зоне, без владения мяча, в комбинации с реализацией броска мяча в корзину 3х3, 4х4, 5х5; то же самое с владением мяча; то же самое в два кольца.

Инструкторская и судейская практика. Судейство игры по упрощенным правилам, по официальным правилам в качестве помощника судьи и самостоятельно, ведение протокола игры.

Игра по упрощенным правилам; двухсторонняя игра по правилам.

Контрольно-оценочные испытания.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренера.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья.

Воспитание двигательных качеств, разминка перед тренировкой и игрой.

Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов

Классификация и терминология технических приемов.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры, тактика отдельных игроков (защитников, нападающих)

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением

однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (передача, ведение, броски);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- основы атакующих и защитных действий;

Уметь:

- владеть двигательными действиями, применяющимися в баскетболе, применять их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

- соблюдать правила игры;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- выполнять групповые комбинации в стандартных ситуациях;
- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств.
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- В области нравственной культуры:
 - Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
 - Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.
- В области трудовой культуры:
 - Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
 - Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность.
- В области эстетичной культуры:
 - Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий.
 - Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.
- В области коммуникативной культуры:
 - Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения.
 - Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.
- В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.
 - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.
- Личностные результаты :
- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
 - Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.
 - Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
 - Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
 - Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса.
 - В области познавательной культуры:
 - Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам.
 - Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи.
 - В области нравственной культуры:
 - Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
 - В области трудовой культуры:
 - Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
 - В области эстетической культуры:
 - Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.
 - В области физической культуры:
 - В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).
 - Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу.
 - Соблюдать правила поведения во время соревнований, соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности.
- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
- Осознание обучающимися 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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы факультативной деятельности

В итоге реализации программы факультативной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы факультативной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы факультативной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « юный баскетболист» учащиеся смогут узнать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | кол-во |
|-------|---|--------|
| | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |
| | Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011. | Д |
| | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007. | Д |
| | Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. | Д |
| | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |
| | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |

| | | |
|--|--|---|
| | А.Л.Дулин. Баскетбол в школе | Д |
| | Ник Сортэл. 100упражнений и советов для юных баскетболистов | Д |
| | А.Гомельский. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений | Д |
| | Джерри В.Краузе. Баскетбол. Навыки и упражнения | Д |
| | Спортивный зал с оборудованием для игры в баскетбол | |
| | Стенка гимнастическая | Г |
| | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |
| | Скамья атлетическая вертикальная, наклонная | Г |
| | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное | Г |
| | Палка гимнастическая | К |
| | Мячи: баскетбольные, волейбольные | К |
| | Скакалка детская | К |
| | Гантели наборные | Г |
| | Обруч детский | Г |
| | Аптечка | Д |
| | Конус сигнальный | Г |
| | Насос | Д |
| | Секундомер | Д |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430287

Владелец Жолобов Алексей Александрович

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025