Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Гимназия г.Тюкалинска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на кафедре воспитания,  дополнительного образования  и охраны здоровья  МОБУ Гимназия  г. Тюкалинска  Протокол № 1  от 30 августа 2023 г. | ПРИНЯТО  на Педагогическом совете МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  Протокол № 11  от 30 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор  МОБУ Гимназия г.Тюкалинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. ТарасоваПр. № 315 от 30 августа 2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для 6 классов

на 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю (год): 1 час (34 часа)

Авторы-составители:   
Лесенков Сергей Сергеевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Тюкалинск – 2023

1. **Планируемые результаты**

Освоение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и основной общеобразовательной программы.

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебной программы «Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются, в положительном отношении к занятиям спортом, накопление знаний и формировании умений использовать знания и навыки для игры в баскетбол.

Личностные результаты отражают:

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, по отношению к своей учебной группе;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты**отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся. Это:

*Коммуникативные:*

- формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации;

- сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания;

- обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;

- уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

- слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности.

*Регулятивные:*

- формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;

- уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату;

- формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;

- формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями и правилами.

*Познавательные:*

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения основных элементов в баскетболе;

 - овладеют возможностью оценивать свои достижения;

- выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации;

- умеют организовывать свою деятельность в сотрудничестве с учителем и сверстниками;

- овладевают способностями самоконтроля и самооценки;

- определяют способы действий в рамках игры и корректируют их в соответствии с ложившейся ситуацией.

1. **Содержание курса**

Программа состоит из относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного вида внеурочной деятельности учащихся и направлена на решение педагогических задач.

**Раздел 1 «Основы знаний» (4 часа)**

История возникновения баскетбола, развитие баскетбола, Правила мини-баскетбола. Баскетбол на пороге 21 века. Содержание и формы игры. Баскетбол «Дворов и улиц». Олимпийский баскетбол. Профессиональный баскетбол.

**Раздел 2 «Техническая подготовка» (21 час)**

Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и переда­ча мяча двумя руками от груди на месте и в движении шагом. Ве­дение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Бросок двумя руками от груди с места с отражением от щита.

Основная стойка для быстрого реагирования. Положения ног. Распределение веса. Положение головы и туловища. Взаимодействие рук и ног. Быстрый старт. Шаги, повороты и остановки. Быстрые шаги. Быстрые повороты и финты. Быстрые остановки. Силовые прыжки.

**Раздел 3 «Тактическая подготовка» (9 часов)**

Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита 1х1. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Курс адресованобучающимся7классов общеобразовательной школы. Количество детей на занятиях не менее 8 человек. Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся 1 час в неделю. Содержание программы предусматривает тесное сотрудничество с «Детско-юношеским центров», «Центром по делам молодежи, физической культуры и спорта».

**Виды деятельности:**

- Самостоятельное выполнение заданий;

- Выполнение заданий под контролем учителя;

- Спортивные и подвижные игры;

- Показ;

- Рассказ.

**Формы деятельности:**

- Практические занятия;

- Эстафеты;

- Подвижные игры;

- Обучающие и двусторонние игры;

- Товарищеские встречи.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» является частью ООПОООМОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённой приказом директора МОБУ Гимназия г.Тюкалинска №330 от 31 августа 2022 г.

Промежуточная аттестация – контрольные тесты.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание тем занятий** | Общее количество часов | Основные виды  внеурочной  деятельности | Основные формы организации занятий | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Основы знаний: (4 часа)** | | | | | | |
| 1 | Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». | 1 | Рассказ.  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 | **Раздел 1: (количество часов)** |
| 2 | Гигиена занятий физкультурой и спортом | 1 | Рассказ.Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Физические качества, их развитие | 1 | Рассказ.  Выполнение заданий под контролем учителя; | Подвижные игры;  Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Оказание доврачебной помощи при травмах | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Рассказ. | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |  |
| **Раздел 2. Техническая подготовка: (21 час)** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | - | 1 |
| 7 | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Ведение мяча шагом и бегом | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Бросок мяча от плеча, после ведения | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Подвижные игры;  Практические занятия. | - | 1 |
| 11 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | - | 1 |
| 12 | Броски мяча в движении после двух шагов | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | - | 1 |
| 14 | Штрафной бросок в корзину | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | - | 1 |
| 15 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | - | 1 |
| 16 | Перехват мяча | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | - | 1 |
| 17 | Накрывание. Отбивание | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 18 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Показ;  Рассказ. | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | - | 1 |
| 19 | Передача мяча в движении | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | - | 1 |
| 21 | Двусторонняя игра. Правила игры | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 23 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |
| 24 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | - | 1 |
| 25 | Двусторонняя игра. Правила игры | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | - | 1 |
| **Раздел 3. Тактическая подготовка: (9 часов)** | | | | | | |
| 26 | Персональная защита, опека | 1 | Показ;  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 27 | Передвижения в нападении и защите | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Подвижные игры;  Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 28 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | - | 1 |
| 29 | Зонная защита. Концентрированная защита | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Показ;  Рассказ. | Практические занятия. | - | 1 |
| 30 | Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг | 1 | Показ;  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 31 | Тактика защиты. Защитные действия команды | 1 | Показ;  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 32 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 33 | Двусторонняя игра. Судейство игры | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | - | 1 |
| 34 | Итоги прошедшего спортивного года. | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 0,5 | 0,5 |
| **Итого: 34 часа** | | | | | **7,5 часов** | **26,5 часов** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Критерии оценки деятельности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты** | **показатель** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1 | Бег 20 м, с | 4,2 | 4,2 |
| 2 | Бег 60 м, с | 9,4 | 9,8 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 155 | 155 |
| 4 | Высота подскока, см | 38 | 35 |
| 5 | Ведение мяча 20 м в сек. | 9,6 | 10,5 |
| 6 | Штрафные броски с 10 раз | 4 | 3 |
| 7 | Броски в движении после ведения из 5 раз | 3 | 2 |
| 8 | Броски с точек из 20 раз | 6 | 4 |
| 9 | Двусторонние игры | - | - |