

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»  
Республика Ингушетия**

«Согласовано»  
на заседании МО  
Протокол № 1  
«29» августа 2021 г.

«Рассмотрено»  
на заседании научно-  
методического совета  
Протокол № 1  
«29» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ  
«СОШ № 19 г. Назрань»  
М.Х. Арчакова  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 7в  
от « 30 »августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол»**

Уровень общего образования – **основное общее образование (5-9 классы)**

Класс – **6 класс**

Количество часов – **1 час в неделю (34 ч. в год)**

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для 6 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы изучения дисциплины на базовом уровне, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, с учетом примерной программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для 6 классов.

## Содержание

1.	Введение .....	3
2.	Планируемые результаты.....	4
3.	Содержание программы.....	5
4.	Тематическое планирование.....	7
5.	Календарно- тематическое планирование.....	7
6.	Учебно-методическая литература.....	8

## 1. Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного–оздоровительного направления «Баскетбол» для обучающихся 6 класса составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015 г);

### **Цели программы:**

- Обеспечить обучающихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными **задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие обучающимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;  
учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **3. Содержание программы.**

#### **Основы знаний о физкультурной деятельности**

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

#### ***Способы физкультурной деятельности***

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

### ***Общеразвивающие упражнения***

**Развитие силовых способностей:** комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

### ***Спортивные игры (баскетбол)***

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- **Упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

#### 4. Тематический план.

№	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Техническая подготовка	15
3.	Тактическая подготовка	15
4.	Тестирование и контрольные испытания	3
<b>Всего</b>		<b>34</b>

#### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Знакомство с группой.	1
2	История развития баскетбола в современной России	1
3	Возникновение правил баскетбола. Современные правила ФИБА.	1
4	Стойка игрока, передвижения в стойке.	1
5	Варианты передвижений игрока.	1
6	Передвижения, повороты, остановки	1
7	Передвижения игрока с сопротивлением	1
8	Контроль передвижения соперника	1
9	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с передачей.	1
10	Ведение мяча на месте, в движении в сочетании с броском после остановки на два шага.	1
11	Различные варианты ведения мяча на месте, в движении.	1
12	Передача мяча на месте в парах.	1
13	Передача мяча на месте в парах двумя мячами	1
14	Передача мяча в движении в парах в сочетании с ведением	1
15	Передача мяча в движении в тройках со сменой мест	1
16	Передача мяча в движении в парах в сочетании с броском после ведения	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники ведения, передачи мяча	1
18	Скоростной бег с передачами мяча	1
19	Челночный бег с ведением, передачами мяча.	1
20	Прыжковые упражнения.	1
21	Скоростной бег в сочетании с прыжками и бросками мяча	1
22	Варианты бега на скорость в сочетании с ведением и передачами мяча	1
23	Броски мяча с места из под щита	1
24	Штрафной бросок	1
25	Бросок со средней дистанции	1
26	Бросок из-за «трёхочковой зоны»	1
27	Бросок мяча в прыжке после ведения	1
28	Бросок мяча после отскока от щита	1

29	Комбинации из освоенных элементов техники игры в нападении	1
30	Атака быстрым прорывом 2 на 2	1
31	Позиционное нападение на п индивидуальную защиту	1
32	Индивидуальная защита в своей зоне	1
33	«Зонная» защита	1
34	Персональная опека	1
	Всего: 34 часа	

### **5. Учебно-методическое литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение 2015г.

2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013.