

Приложение ВНД-ООО-КЭС
к образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ № 6 г. Невьянска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 Невьянского городского округа

Курс внеурочной деятельности

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«КЭС Баскет» (5-11 классы)**

г. Невьянск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» (Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004). На кружковую работу по баскетболу отводится 2 учебных часа в неделю в 5-11 классах.

Внеурочная работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура»

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях: занимать призовые места в первенстве района по баскетболу, выступление в соревнованиях Горнозаводского управленческого округа, областных соревнований.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач

рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 6 шт.
- Гимнастические маты - 6 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 30 шт.
- Гантели различной массы - 30 шт.
- Мячи баскетбольные - 40 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

№	Кол-во часов	Дата	Тема	Содержание
Строевая подготовка				
№1	1		Строевые упражнения	Повороты на месте Перестроение из одной колонны по одному Обозначение шага движения.
Работа с мячом				
№2-4	3		Ведение мяча правой - левой рукой.	Передвижение бегом Остановка прыжком Мяч по прямой с изменением скорости.
№5-7	3		Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Передача мяча снизу передача мяча одной высокой траекторией 1-2 метров с места, Передача мяча от плеча двумя руками в движении от груди, бросок снизу
№8	1		Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящего мяча на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками в движении шага. Передача мяча от плеча от пола и ловля мяча при встрече отскоком от пола.
№9	1		Штрафной бросок.	Броски в корзину выполняет 15-20 бросков
№10	1		Броски в корзину.	Броски в движении Броски в корзину с средней дистанции двумя руками в прыжке 45-60 градусов.
Тактико-технические действия				
№ 11-13	3		Техника нападения	Техника передвижения баскетболиста. По

				<p>сочетанием способов передвижения. Передвижение с изменением направления движения с сочетанием передних и задних поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных положений. Прыжки с толчком одной ногой. Ведение мяча с низким отскоком.</p>
№14-16	3		Техника защиты	<p>Стойка защитника: корпус наклонен вперед, ноги расставлены на ширине плеч. Ведение мяча с низким отскоком и скоростью. Обманные действия: скрытые (назад, вперед). Ведение мяча одной рукой защитника в обороне.</p>
№17-19	3		Техника овладения мячом	<p>Вырывание мяча. Перехват мяча. Бросок с места отскочившим от корпуса. Перехват мяча при ведении, перехват мяча в обороне защитника, в роли защитника противника способ корпусом.</p>
№20-22	3		Техника передвижения	<p>Перемещение к стороне, назад. Передвижения с изменением направления игры в защите. Ведение мяча без сопротивления противника без обманных действий. Обманные действия: на бросок, финт на бросок. Ведение мяча в движении скрытым способом. Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением скорости передвижения противника с изменением направления движения.</p>

№23-25	3		Тактика нападения.	Индивидуальные свободное место получения мяча. мяча. Применение техники нападения ситуации на площадке ведение, на пер последующим в броском.
№ 26-28	3		Групповые действия.	Взаимодействие дв мяч - выходи" игроков -"треуголь двух нападающи защитника "2-1". нападающих прот "тройка", скрест восьмерка, пере большая восьмерка прорывом, взаимод заслонами.
№ 29-31	3		Командные действия.	Организация кома принципу выхода Нападение с цель действия, нападени организация коман применения б противника. Орг действий с испол групповых взаимод
№ 32-34	3		Тактика защиты.	Индивидуальные выбрать место и дер без мяча. Выбор мячом при пер Противодействия корзину. Противо свободное место дл
ВСЕГО ЧАСОВ: 34				

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190463

Владелец Бицюта Ирина Николаевна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024