

## Пояснительная записка

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Рабочая программа составлена на основе нормативной правовой базы в области образования:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2010.
- Письмо ДОО Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85; от 25.12.2013г. №72; от 24.11.2015г. №81);
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования НОУ «Католическая гимназия г. Томска» (Пр. № 186 от 29.12.2014г.);
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования НОУ «Католическая гимназия г. Томска» (Пр. № 186 от 29.12.2014г.)
- Положение об организации ВУД в НОУ «Католическая гимназия г. Томска» пр.№84 от 29.08.2014г.
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Согласно учебному плану гимназии на 2019-2020 учебный год количество часов в год 34, в неделю 1.

Данная программа рассчитана для обучающихся 1-8 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.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### **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.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

У выпускников будут сформированы:

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- готовность и способность к выполнению норм и требований гимназической жизни, прав и обязанностей ученика
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира
- Адекватная позитивная самооценка и Я-концепция
- Готовность к самообразованию и к самовоспитанию

### **Регулятивные результаты**

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- Планировать пути достижения цели
- Устанавливать целевые приоритеты

Выпускник получит возможность научиться

-Адекватная оценка объективной трудности, как меры фактического и предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи

адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

### **Коммуникативные результаты**

Выпускник научится:

-Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве

-Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

-Работать в группе, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

### **Познавательные результаты**

Выпускник научится:

- Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета

- Устанавливать причинно-следственные связи

- Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций

### **ИКТ-компетентность**

Выпускник научится:

- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);

- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1. Теоретическая подготовка**

- Правила техники безопасности при проведении занятий.

- История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

**Форма:** беседы о ЗОЖ, спортивные акции (показательные выступления, мастер-классы) организуемые педагогом.

**Виды:** спортивно-оздоровительная деятельность

### **2. Общая физическая подготовка**

- Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
- Круговая тренировка.
- Подвижные игры.

**Форма:** игра, с ролевым акцентом, игра с деловым акцентом, социально-моделирующая игра, беседы о ЗОЖ, спортивные акции (показательные выступления, мастер-классы) организуемые педагогом, спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.),

**Виды:** игровая, спортивно-оздоровительная деятельность

### 3. Техническая подготовка

- Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча.
- Передача мяча одной рукой от плеча.
- Ведение мяча с изменением направления.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости.
- Бросок мяча одной рукой с места.
- Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.
- Сочетание пройденных элементов.
- Бросок по кольцу после ведения и остановки.
- Штрафной бросок.
- Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

**Форма:** спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.

**Виды:** Спортивно-оздоровительная деятельность

### 4. Тактическая подготовка

- Групповые и командные действия в нападении.
- Групповые и командные действия в защите.

**Форма:** спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

**Виды:** Спортивно-оздоровительная деятельность

### 5. Тестирование, контрольные испытания

## III. Тематическое планирование

| № п/п | Тема                        | Количество часов   |
|-------|-----------------------------|--------------------|
| 1     | Теоретическая подготовка    | В процессе занятий |
| 2     | Общая физическая подготовка | На каждом занятии  |
| 3     | Техническая подготовка      | 24                 |
| 4     | Тактическая подготовка      | 10                 |

|          |                                     |           |
|----------|-------------------------------------|-----------|
| <b>5</b> | Тестирование, контрольные испытания | <b>2</b>  |
|          | <b>Итого</b>                        | <b>34</b> |

Приложение

### Список литературы:

- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.

