

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шалапская основная общеобразовательная школа»

Целинного района Алтайского края

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждено»

Рук. ШМО Вушкин

Зам. дир. по УВР

Директор

Марица Л.В. (ФИО) инг.

Погорелова О.О.

Шабунина Л.В.

Пр. № 1

Пр. № 59

от 20.08.2020г.

от 21.08.2020г.

от 24.08.2020г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Школа-БАСКЕТ» для 1-4 классов
начального общего образования
на 2020-2021 учебный год

Составитель: Шишкин Евгений Николаевич
Учитель физической культуры

Шалап, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа-Баскет» для 1-4, классов составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федерального закона от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. No 373 (в действующей редакции);
- приказа МБОУ «Шалапская ООШ» от 24.08.2020 №59 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2020-2021 учебный год МБОУ Шалапская ООШ»;
- приказа МБОУ «Шалапская ООШ» от 24.08.2020 №59 «Об утверждении Учебного плана основного общего образования на 2020 –2021 учебный год МБОУ Шалапская ООШ»;
- приказа МБОУ Шалапская ООШ от 18.06.2019г №56 «Об утверждении Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ Шалапская ООШ»;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Шалапская ООШ Приказ от 18.06.2019г №56;

Цель программы: ознакомление учащихся с начальными навыками, техникой игры в баскетбол.

Задачи:

- ознакомление учащихся с видом спорта баскетбол
- освоение начальных навыков техники игры,
- освоение учащимися начальных навыков техники перемещений, владения мячом спортивной игры баскетбол
- начальное ознакомление учащихся с тактикой игры баскетбол

Планируемые результаты освоения 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 внеурочного занятия 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.

Содержание программы внеурочной деятельности

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы,

связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.

- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Тема	Количество во часов
1	Введение.	2
2	Техника игры.	2
3	Техника перемещений	2
4	Техника владения мячом	18
5	Техника владения мячом и противодействия.	8
6	Тактика игры.	2

Тематическое урочное планирование внеурочной деятельности

№ урока п\п	Тема занятия	Количество часов
Введение 2 ч.		
1-2	Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	2
Техника игры 2 ч.		
3-4	Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры.	2
Техника перемещений 2 ч.		
5-6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2
Техника владения мячом 18 ч.		
7-8	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	2
9-10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	2
11-12	Ведение мяча шагом и бегом	2
13-14	Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты.	2
15-16	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2
17-18	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	2
19-20	Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры	2
21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	2
23-24	Штрафной бросок в корзину	2
Техника владения мячом и противодействия 8 ч.		
25-26	Вырывание и выбивание мяча	2
27-28	Перехват мяча. Подвижные игры	2
29-30	Накрывание. Отбивание	2
31-32	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	2
Тактика игры 2 ч.		
33-34	Тактика игры	2
Всего занятий – 34 ч.		

Контроль и оценивание образовательных результатов

Виды контроля и оценивания	Формы и методы контрольно-оценочных процедур	Средства	Критерии оценивания
Предметные образовательные результаты			
<p>Предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств.) бег на короткие дистанции (30,60м); 2. бег на длинные дистанции (800-1000м.); 3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 4. подтягивание на высокой перекладине; 5. поднимание туловища за 1 мин</p> <p>Текущий (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья).</p> <p>Итоговый контроль (оценка уровня освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний).</p>	<p>Контрольные задания</p> <p>Наблюдение</p> <p>Внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.</p>	Оценочный лист	Сравнительная таблица результатов
Метапредметные образовательные результаты			
Текущий	Наблюдение в за выполнением учебно-практических и учебно-познавательных заданий		

Лист изменений и дополнений к рабочей программе

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема после интеграции	Основание для корректировки

Список литературы

«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ
Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984