

ГКОУ РД «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №6»

Рассмотрено на
заседании ШМО
учителей

Протокол №1

От 30.08.2024

Согласовано
зам директора по УВР
Заманова А.А. _____

«29» 08 2024г

Утверждаю
директор шк-инт №6
Касимов Р.З. _____

«29» 08 2024г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивно-оздоровительному направлению
«Баскетбол для начинающих»
на 2024-2025 уч. год

Учитель: Исмаилов М.И.

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол для начинающих» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с документами:

- ФГОС НОО (Приказ №373 от 06.10.2009)

- программы Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва «Просвещение» 2013 г. _
- Положения о рабочей программе педагога

Целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
 2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни профилактике отклонений в состоянии здоровья.
 3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
 4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
 5. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции
- К занятиям допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной подгруппе.

Основными **задачами** учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию занимающихся;
- Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование необходимых теоретических знаний;
- Воспитание моральных и волевых качеств;

Место курса в учебном плане внеурочной деятельности

Программа ориентирована на учащихся 1 уровня обучения (начальная школа), 9-11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и **расчитана** на проведение 1 часа в неделю, 35 часов в год. 35 час - резервный, он идет на совпадение с выходными днями или подведение итогов работы за год.

Срок реализации программы курса: 1год.

Возраст участников: 9-11 лет.

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-

оздоровительной деятельности школьников (баскетбол) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта адекватной спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве: опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Содержание деятельности

Раздел 1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий).

Раздел 2. Передвижения и остановки без мяча

Раздел 3. Пойма мяча.

Раздел 4. Передача мяча.

Раздел 5. Ведение мяча.

Раздел 6. Броски мяча.

Раздел 7. Отбор мяча.

Раздел 8. Отвлекающие приёмы (финты).

Раздел 9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Раздел 10. Тактика игры.

Раздел 11. Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 12. Физическая подготовка.
Раздел 13. Судейская практика.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1	Вводное занятие (правила техники безопасности). Правила игры в баскетбол	1	
	Передвижения и остановки без мяча	9	
2	Стойка игрока. Правила игры в баскетбол. Способы перемещений. Правила игры в баскетбол	1	
3	Кросс « Золотая осень»	1	
4	Перемещение в защитной стойке. Правила игры в баскетбол Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, выпаво, влево	1	
5	Общешкольный день Здоровья	1	
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед	1	
7	Скоростные рывки из различных исходных положений.	1	
8	Остановки: двумя шагами, прыжком. Правила игры Прыжки, повороты вперед, назад	1	
9	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Судейство в баскетболе	1	
	Ловля мяча	2	
10	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Судейство в баскетболе	1	
11	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Правила игры в баскетбол	1	

Передача мяча		
12	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	5
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Жесты судьи	1
14	Передача мяча двумя руками сверху	1
15	Передача мяча одной рукой снизу вперед. Игры, развивающие физические способности	1
16	Передача мяча одной рукой снизу назад. Жесты судьи	1
Ведение мяча		
17	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Игры, развивающие физические способности	4
18	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Игры, развивающие физические способности	1
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) Ведение мяча в движении с переводом в другую руку	1
20	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
Броски мяча		
21	Бросок двумя руками от груди с места. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5
22	Бросок одной рукой от плеча с места	1
23	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	1
24	Бросок в кольцо двумя руками от груди	1

	Штрафной бросок			
	Отбор мяча	2		
25	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1		
26	Вырывание мяча из рук соперника Накрывание мяча при броске	1		
	Отвлекающие приёмы (финты)	1		
27	Финты без мяча. Финты с мячом. Правила игры в баскетбол	1		
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		
28	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Двусторонняя учебная игра	1		
29	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков	1		
30	Командные действия в нападении и защите: зонная защита. Учебная игра	1		
	Подвижные игры и эстафеты	3		
31	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
32	Общероссийский день здоровья	1		
33	Игры, развивающие физические способности.	1		
	Физическая подготовка Судейская практика	2		
34	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
35	Кросс «Весна Победы» Судейство в баскетболе	1		
	Итого:	35		