

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза
Григория Васильевича Баламуткина»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СОШ №1
имени Героя Советского Союза
Г.В. Баламуткина»
от 30.08.2023г. №309

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ:

внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы

« Баскетбол »

6 класс

Составитель:

Буряк Анжелика Александровна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Содержание курса внеурочной деятельности

6 класс

Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.

Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Разучивание приёма мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
активное участие в жизни семьи, школы, округа, родного края, страны;
неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
представление о способах противодействия коррупции;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;
ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
умение принимать себя и других, не осуждая;
умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
готовность адаптироваться в профессиональной среде;
уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач, а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности, в том числе адаптированной, отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению; распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
 ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
 самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
 составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
 делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
 давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
 учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
 объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
 вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
 оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
 выявлять и анализировать причины эмоций;
 ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
 регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
 признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
 принимать себя и других, не осуждая;
 открытость себе и другим;
 осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Тематическое планирование

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество академических часов | Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов | Форма проведения занятий |
|---------------------------|---|--------------------------------|---|---|
| Теоретическая подготовка | | | | |
| 1 | Состояние и развитие баскетбола в России | 1 | | Беседа |
| | Гигиенические требования к занимающимся | 1 | | Опрос |
| 2 | Влияние физических качеств на организм | 1 | | беседа |
| 3 | Воспитание нравственных и волевых качеств | 1 | | Беседа |
| | ИТОГО | 4 | | |
| 2.Практическая подготовка | | | | |
| | О.Ф.П | 10 | | игра, учебно-тренировочные занятия, эстафеты, |

| | | | | |
|--|-----------------------|-----------|--|---|
| | | | | соревнования. |
| | С.Ф.П | 10 | | игра, учебно-тренировочные занятия, эстафеты, соревнования. |
| | Т.Т.П. | 6 | | игра, учебно-тренировочные занятия, эстафеты, соревнования. |
| | Контрольные нормативы | 2 | | Сдача нормативов Эстафета |
| | Соревнования | 2 | | Согласно плана календаря |
| | ИТОГО | 34 | | |

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

| № п/п | Тема занятия | Дата | | | |
|-------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | б а | б б | б в | б г |
| 1. | Единая спортивная классификация. ОФП | 05.09 | 6.09 | 7.09 | 7.09 |
| 2. | Совершенствование техники передвижения при нападении. | 12.09 | 13.09 | 14.09 | 14.09 |
| 3. | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 19.09 | 20.09 | 21.09 | 21.09 |
| 4. | Контрольные испытания. Учебная игра. | 26.09 | 27.09 | 28.09 | 28.09 |
| 5. | Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. | 26.09 | 27.09 | 05.10 | 05.10 |
| 6. | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | 3.10 | 4.10 | 12.10 | 12.10 |
| 7. | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | 10.10 | 11.10 | 19.10 | 19.10 |
| 8. | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП | 24.10 | 25.10 | 26.10 | 26.10 |
| 9. | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. | 7.11 | 8.11 | 9.11 | 9.11 |
| 10. | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | 14.11 | 15.11 | 16.11 | 16.11 |
| 11. | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | 21.11 | 22.11 | 23.11 | 23.11 |
| 12. | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | 28.11 | 29.11 | 30.11 | 30.11 |
| 13. | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | 5.12 | 6.12 | 7.12 | 7.12 |
| 14. | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | 12.12 | 13.12 | 14.12 | 14.12 |
| 15. | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | 19.12 | 20.12 | 21.12 | 21.12 |
| 16. | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | 26.12 | 27.12 | 28.12 | 28.12 |
| 17. | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | 9.01 | 10.01 | 11.01 | 11.01 |
| 18. | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | 16.01 | 17.01 | 18.01 | 18.01 |
| 19. | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | 23.01 | 24.01 | 25.01 | 25.01 |
| 20. | Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). | 30.01 | 31.01 | 1.02 | 1.02 |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | СФП | | | | |
| 21. | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | 6.02 | 7.02 | 8.02 | 8.02 |
| 22. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | 13.02 | 14.02 | 15.02 | 15.02 |
| 23. | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП | 20.02 | 21.02 | 22.02 | 22.02 |
| 24. | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | 27.02 | 28.02 | 29.02 | 29.02 |
| 25. | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | 05.03 | 06.03 | 07.03 | 07.03 |
| 26. | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | 12.03 | 13.03 | 14.03 | 14.03 |
| 27. | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | 19.03 | 20.03 | 21.03 | 21.03 |
| 28. | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | 02.04 | 03.04 | 05.04 | 05.04 |
| 29. | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | 09.04 | 10.04 | 11.04 | 11.04 |
| 30. | Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | 16.04 | 17.04 | 18.04 | 18.04 |
| 31. | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | 23.04 | 24.04 | 25.04 | 25.04 |
| 32. | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | 30.04 | 8.05 | 2.05 | 2.05 |
| 33. | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | 7.05 | 15.05 | 16.05 | 16.05 |
| 34. | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 14.05 | 22.05 | 23.05 | 23.05 |