

# Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Баскетбол» для учащихся 5 класса

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства образования и науки РФ « Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.2010 № 2106 ( зарегистрирован в Минюсте РФ 02.02.2011 № 19676); ( далее – приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106);

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 №1897 “О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

**К концу первого года дети должны «ученик научится» знать**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

**«Ученик получит возможность научиться»:**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** включает в себя:

- **подвижные игры.** Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

- **лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  
Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p><b>Знать и иметь представление:</b></p> <p>Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о способах и особенностях движений и передвижений человека,</li> <li>• об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</li> <li>• о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> <li>• о физических качествах</li> <li>• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>• о причинах травматизма на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>компетентности здоровьесбережения:</b> знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;</li> <li>• <b>компетентности интеграции:</b> структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний;</li> <li>• <b>компетентности познавательной деятельности:</b> постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные</li> </ul>

занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.		ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность
--	--	--

### **Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. Щит с кольцом             | бштуки     |
| 2. Гимнастическая стенка     | 4 пролетов |
| 3. Гимнастические маты       | 6 штуки    |
| 4. Скакалки                  | 30 штук    |
| 5. Мячи баскетбольные №5     | 20 штук    |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук     |

### **Учебно-методические средства**

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол». – М.: Просвещение, 2013.
2. А.П. Матвеев. «Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций». – М.: Просвещение, 2013.
3. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-2012

### **Интернет – ресурсы**

pro-basketball.ru - Методика обучения в баскетболе  
nsportal.ru»Школа» Физкультура и спорт - Игры при обучении баскетболу.  
summercamp.ru - Подвижные игры для обучения баскетболу  
redsovet.org - Обучение баскетболу  
festival.1september.ru - Начальный период обучения игры в баскетбол в школе  
www.kes-basket.ru - "КЭС-Баскет" - школьная баскетбольная лига  
www.peoples.ru/sport/basketball - Статьи о баскетболистах  
basketball-training.org.ua - Уроки баскетбола