МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа Самара

МБОУ Школа № 6 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Зам. директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Букреева И.А.	Золотовская М.А.	Кручинина С.А.
Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Приказ №1 от «30» 08 2023 г.	Приказ №345о/д от «31» 08 2023 г.

Кручинина Светлана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Кручинина Светлана Анатольевна
Дата: 2023.10.11 13:13:38 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 7, 8 и 11 классов

«Баскетбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Программу разработал:
Филипенко Артём Викторович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Самара, 2023

Пояснительная записка

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся разработана на основе:

- Закона «Об образовании».
- Требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- Действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны. Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

Основные задачи:

Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

Социальные задачи

– Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Общекультурные задачи

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Образовательные задачи

- Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Место учебного курса в учебном плане

На прохождение программы внеурочной деятельности «Баскетбол» составляет 1 час в неделю, и рассчитана на 34 часа в год.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты освоения курса

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Общая характеристика курса

Баскетбол - один из наиболее любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Содержание курса

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

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения данной программы

<u>учащиеся должны знать</u>:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

<u>уметь</u>:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме теоретического урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во ч	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности	Виды и формы контроля

		асов		**обучающихся (на уровне учебных действий)**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	Тб, гигиена	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Диагностический.
2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	Техники нападения	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности	Диагностический, практическая работа.
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	Ведение и передача мяча	Разбор тактики и техники нападения Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический,. практическая работа.
4	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
5	Техника передвижения приставными шагами.	1	Ведение и передача мяча	Выполнять перемещения приставным шагом с мячом; Проявлять скоростно-силовые и	Стартовый Тест

				координационные способности	
6	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
7	Совершенствование техники передвижений. СФП.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Стартовый, Тест
8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	Передача и принятие мяча	Выполнять передачу и ловлю мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Диагностический, практическая работа.
9	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1	Передача и принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
10	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	Передача и принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Стартовый Тест
11	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1	Передача и принятие мяча	Овладение техники «скрестный выход» при взаимодействии трех игроков.	Диагностический, практическая работа.
12	Чередование упражнений на развитие специальных	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять	Диагностический, практическая работа.

	физических качеств. Учебная игра.			возможные ошибки и недочеты	
13	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
14	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1	Позиционное нападение	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
15	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре в условиях личного прессинга	Диагностический, практическая работа.
16	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	Правила игры	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.
17	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	Ведение, передача, принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
18	ОФП. Командные действия в нападении.	1	Тактика игры	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская	1	Тактика игры, правила игры	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.

	практика.				
20	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	Ведение мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
21	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	Тактика передачи мяча	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Диагностический, практическая работа
22	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	Тактика атаки	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении.	Диагностический, практическая работа.
23	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1	Тактика защиты	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении	Итоговый, тест
24	ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	Тактика передачи мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
25	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	Тактика защиты	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Диагностический, практическая работа.
26	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	Работа в связке	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
27	Сочетание способов передвижения с	1	Тактические приемы	Выявлять возможные ошибки и	Итоговый тест

	выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.			недочеты	
28	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	Тактика защиты	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
29	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Передача мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Итоговый тест
30	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1	Учебная игра	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, мини. тест
31	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1	Тактика защиты, нападения	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
32	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1	Учебная игра	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
33	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
34	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, мини. Тест

4.3. Средства организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Тестирование по теме: Баскетбол (основные правила) http://www.kirov.spb.ru/sc/504/docs/test5_6.ppt

Электронные ресурсы: https://pculture.ru/sekcii/basketball/ (видео уроки)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.

2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград:

Учитель, 2008. – 239с