

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 10e15fd74711065552e20c713dc664840b99febde

Владелец Малофеева Ольга Вячеславовна,

Малофеева Ольга Вячеславовна,

ДИРЕКТОР

Действителен с 20.03.2024 по 13.06.2025

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 р.п. Дергачи»

«РАССМОТРЕНА»

на заседании ШМО

Протокол № ____

от «__» ____ 2024г.

Руководитель ШМО

_____/_____/

«СОГЛАСОВАНА»

зам. директора по ВР

_____/Т.М.Шабаева/

«__» ____ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

/О.В. Малофеева/

Приказ № ____

от «__» ____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для обучающихся 5-9 классов

Автор-составитель:

Ромашов В.В.

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Направленность программы

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на углубленное изучение раздела «Баскетбол» школьной программы, на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

Цель и задачи программы:

Цель: углубить знания по игре в баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
оздоровительные
- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям

Адресат программы

К занятиям допускаются учащиеся 5-9 классов, имеющие доступ врача и относящиеся к основной группе здоровья.

Объём программы- Программареализуется в течение учебного года, рассчитана на 68 часов обучения. Занятия проводятся группой 2 раза в неделю, по 1 часу. Продолжительность одного занятия 40 мин. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Форма обучения и виды занятий

Формы обучения очная, организация деятельности учащихся на занятии:
фронтальная, индивидуальная, работа в группах.

Формы проведения занятий: занятие, игра, соревнование;

технологии: личностно-ориентированное обучение, коммуникативно-деятельностный подход, игровые технологии;

методы: словесные, наглядные, практические, игровые; соревновательные;

средства обучения: спортивный инвентарь, технические средства, наглядные пособия.

. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

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.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. 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 (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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 отскока.
- 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.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в баскетбол	1	1		
2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1	1		
3	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1		1	
4	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1		1	
5	Ведение мяча с изменением направления(обводка фишек)	1		1	
6	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1		1	
7	Передача мяча в тройках или пятёрках.	1		1	
8	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1		1	
9	Для развития пальцев и кистей передачи набивными мячами в парах. Дистанция 6-8 м.	1		1	
10	Передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта	1		1	
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	1		
12	Передачи у стены в один, два, три, четыре мяча на скорость и время.	1		1	
13	Длинные передачи отрыв ,в парах.	1		1	
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		1	

15	Обманные движения (финты)	1		1	
16	Ведение одного или двух мячей во время прыжков в парах.	1		1	
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		1	
18	Совершенствование технике ведения мяча.	1		1	
19	Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд "сесть, лечь, встать."	1		1	
20	Ведение мяча с активным сопротивлением.	1		1	
21	Ведение мяча на ограниченном пространстве.	1		1	
22	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1		1	
23	Двухсторонняя игра	1		1	
24	Броски из-под кольца с препятствием.	1		1	
25	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1		1	
26	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1		1	
27	Совершенствование техники ведения мяча	1		1	
28	Совершенствование техники защитных действий. "отрезать нападающего"	1		1	
29	Соревнование снайперов в парах.	1		1	
30	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1		1	
31	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.	1		1	
32	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи	1		1	
33	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		1	
34	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		1	
35	Совершенствование техники дальних и	1		1	

	средних бросков.				
36	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1		1	
37	Тактические действия в нападении	1		1	
38	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1		1	
39	Двухсторонняя игра	1		1	
40	Быстрый прорыв безостановочное нападение	1		1	
41	Быстрый прорыв-взятие кольца соперника при численном преимуществе.	1		1	
42	Техническая подготовка (перемещение, ведение мяча приемы остановок) индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.	1		1	
43	Техническая подготовка (финты, броски с сопротивлением и без) индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча	1		1	
44	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра	1		1	
45	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1		1	
46	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1		1	
47	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.	1		1	
48	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра	1		1	
49	ОРУ. Передачи мяча на точность и резкость с расстояния 6-8метров в круг диаметром 1м,60см,30см передачи разнообразные.	1		1	
50	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке одним мячом	1		1	
51	Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движение.	1		1	

52	Передачи в пятёрках, "звездочка" с сопротивлением. Передачи и ловля мяча на максимальной скорости.	1		1	
53	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1		1	
54	Двухсторонняя игра	1		1	
55	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1		1	
56	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием	1		1	
57	Двухсторонняя игра.	1		1	
58	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	1		1	
59	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом .	1		1	
60	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1		1	
61	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	1		1	
62	Тактические действия игроков в защите стрит-баскетболе	1		1	
63	Комбинация для разыгрывающего игрока в стрит- баскетболе.	1		1	
64	Тактические действия в защите.	1		1	
65	Технические действия на ограниченном пространстве игра стрит-баскетбол.	1		1	
66	Броски по кольцу из различных положений.	1		1	
67	Турнир по стрит-баскетболу.	1		1	
68	Двухсторонняя игра	1		1	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	1
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	1
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	1
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	1
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	1
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	1
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	1
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	1
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	1
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Ноутбук	1
4.2.	Аудиозаписи	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.2.	Козел гимнастический	1
5.3.	Теннисный мяч(мягкий),	3
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
5.5.	Баскетбольные мячи	10
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая малая	2
5.8.	Волейбольные мячи	10

5.9.	Палка гимнастическая	4
5.10.	Скакалка детская	12
5.11.	Мат гимнастический	10
5.13.	Футбольные мячи	5
5.14.	Обруч пластиковый детский	10
5.15.	Сетка волейбольная	1
5.16.	Рулетка измерительная	1
5.19.	Мячи для метания	4
5.25	Сетки баскетбольные	1
5.26	Стол теннисный	1

Список литературы

1. **Баскетбол** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - 2005. -112 с.
2. **Голомазов, В.А.**]: Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 1976. - 111 с.
3. **Киселев П.А.**,: Справочник учителя физической культуры [Текст] / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. **Колодиницкий , Г.А.**, : Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
5. **Кузнецов, В.С.**: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 с.
6. Примерные программы по учебным предметам. / П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
7. **Холодов, Ж.К.**, : Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - Холодов Ж.К - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. - 480 с.

