МР «ЖИЗДРИНСКИЙ РАЙОН КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»,
С. ЗИКЕЕВО ЖИЗДРИНСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Рекомендована решением
педагогического совета
МКОУ «СОШ», с. Зикеево
Жиздринского района
Протокол №1
От «30» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ»,
с. Зикеево
Жиздринского района
_____ Сергунова Г.Ю.
Приказ от «30» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Учебный год: **2024-2025**

Уровень обучения: основного общего образования

Класс: **5-9**

Учитель: **Дюков Игорь Николаевич**

Зикеево, 2024 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2011; пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» .

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 11-17 лет (5-11 классы). Планирование рассчитано на 1 час в неделю, 34 часов в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих ***целей***: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими ***задачами***:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Тактическая подготовка

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

3. МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 34 часа для детей 11-17 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

5. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. <u>Общая физическая подготовка</u>

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.

2. <u>Специальная физическая подготовка</u>

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

1. 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

Тематический план (34 часа)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	В процессе занятий		
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях			
3.	ОФП	9		9
4	Специальная подготовка	7		7
5	Техника игры	9		9
4.	Тактики игры	9		9
Итого:		34		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
				ПЛАН.	ФАКТ.
	9 часов.	**ОФП.**			
№ 1	1	Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.		
№ 2	1	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.		
№ 3	1	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.		
№ 4	1	Правила соревнований.	Судейство. Жесты судей.		
№ 5	1	Прикладные упражнения.	Выполнение команд. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Развитие скоростно-силовых способностей.		
№ 6	1	Бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
№ 7	1	Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед-в стороны.	Развитие скоростно-силовых качеств.		
№ 8	1	Прыжки через скакалку.	На одной, двух ногах с двойным вращением, с максимальной частотой вращения.		
№ 9	1	Жонглирование мячами.	Поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой и над головой.		
	7 часов	**Специальная подготовка**			
№10	1	Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		
№ 11	1		Передача мяча снизу одной		

		Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди.	рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.		
№ 12	1	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.		
№ 13	1	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.		
№ 14	1	Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.		
№ 15	1	Броски в корзину.	Одной рукой и двумя руками в прыжке. После двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.		
№ 16	1	Броски в корзину.	Со средней и дальней дистанции одной и двумя руками от головы		
	9 часов		**Техническая подготовка.**		
№17	1	Техника нападения	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		

№ 18	1	Техника защиты	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из - за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.		
№ 19	1	Техника овладения мячом	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.		
№ 20	1	Техника передвижения	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.		
№ 21	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку.		
№ 22	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.		
№ 23	1	Совершенствование техники бросок мяча.	Бросок одной и двумя пуками в прыжке. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски со средних и дальних дистанций		

			от головы. Штрафной бросок.		
№ 24	1	Совершенствование техники защитных действий.	Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.		
№ 25	1	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Игра 3Х3 на один щит. Учебная игра.		
	9 часов	**Тактическая подготовка**			
№ 26	1	Тактика нападения.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.		
№ 27	1	Групповые действия.	Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.		
№ 28	1	Командные действия.	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.		
№ 29	1	Тактика защиты.	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без		

			мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		
№ 30	1	Тактика игры.	Командное нападение. Учебная игра.		
№ 31	1	Тактика игры.	Взаимодействие заслоном. Учебная игра.		
№ 32	1	Тактика игры.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.		
№ 33	1	Тактика игры.	Учебная игра по правилам.		
№ 34	1	Тактика игры.	Командное нападение.		
		Всего часов: 34			

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.

2. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.

(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2011г).

5. Пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» .