

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сизябская средняя общеобразовательная школа»

Заместитель директора по ВР
_____/Ю.Р. Витязева

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Сизябская СОШ»
«20» сентября 2023 года
_____/Н.А. Чупров



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Баскетбол»

Направление: физкультурно- спортивное.

Возраст участников: 11-17 лет.

Срок обучения: 1 год.

Программа составлена: Чупровой И.Н., учителем физической культуры.

с.Сизябск,

2023 г

1. Пояснительная записка.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа по баскетболу для учащихся способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол. Для достижения цели следует решить следующие задачи:

1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику

2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными

способами, в различных условиях;

- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Место программы в учебном плане.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Сизябская СОШ» на курс «Баскетбол» отводится 2 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность – два раза в неделю по одному учебному часу.

Вид программы – модифицированная

2. Планируемые результаты освоения курса (Личностные, метапредметные и предметные).

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; получают возможность
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
 - Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
 - Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- получат возможность
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе. Уметь:
- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст Т	Пол Л	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 - 12 лет	Д	25-30	31-35	36 и
	М	28-33	34-38	выше 39 и
13-14 лет	Д	25-31	32-37	38 и
	М	31-36	37-41	выше 42 и
15-16 лет	Д	26-32	33-38	39 и
	М	33-38	40-44	выше 45 и
17 лет	Д	26-32	33-38	39 и
	М	35-40	41-45	выше 46 и
				выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11-12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13-14	3,5 и	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и	3,4-3,7	3,8-4,1

лет	менее			менее		
15-16 лет	3,3 менее	и 3,4-4,0	4,1-4,2	3,1 менее	и 3,2-3,5	3,6-4,0
17 лет	3,2 менее	и 3,3-3,9	4,0-4,1	3,0 менее	и 3,1-3,3	3,4-3,9

Передачи и броски мяча.

№ п/ п	Контрольные упражнения	Возраст			
		11 - 12	13 - 14	15 - 16	17
1.	Передача мяча двумя руками от груди в кольцо (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23	24
2.	5 штрафных бросков (попаданий) с линии штрафного броска в кольцо	2	2	3	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8	8

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятель ного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и регионального масштабов.

3.Содержание обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом

большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно- мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Методическое обеспечение

программы

Формы

организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации

2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

4. Тематическое планирование

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19
4.	Основы техники и тактики игры	22	1	21
5.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6.	Тестирование	12	-	12
Итого :		68	6	62

Поурочное планирование.

№	Название темы	Тип подг о- товк и	Дата (пла н)	Дата (фак т)
1. (1)	Развитие баскетбола в России	Теор.		
2. (2)	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.		
3.	Общая и специальная физическая подготовка			
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Тео р. ОФ П		
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.		
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия мячом и без мяча.	Такт.		
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.		
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор . Тех н.		
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.		
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха у спортсменов. ОФП	Теор. ОФП		

11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП		
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления силы полета мяча.	Такт.		

13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.		
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор Тех н.		
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.		
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.		
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП		
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП		
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.		
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.		
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.		
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Тех н. СФ П		
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Тео р. ОФ		

		П Такт.		
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интег р.		
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.	Теор. Техн.		

	ОФП	ОФП		
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.		
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП		
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Тео р. ОФ П Техн.		
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.		
4	Основы техники и тактики игры			
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.		
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Тео р. ОФ П Техн.		
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр. р.		

34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт . СФ П		
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор . Тех н.		
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.		
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		

38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.		
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.		
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.		
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.		
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.		
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.			
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.		
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.		
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП		
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.		

49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.		
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.		
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов	Теор.		

	в различных сочетаниях.	ОФП Техн.		
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр		
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.		
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.		
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП		
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.		
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. р. Техн.		
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.		
5	Контрольные игры и соревнования			
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.		
60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.		
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП		

62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интег р.		
----	---	----------------------	--	--

63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП		
6	Тестирование			
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.		
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.			
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.		
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		
	Итого: 68ч			

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк,

- Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997,
 6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
 7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
 8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
 9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007