

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

**Комитет образования Администрации
Хвойнинского муниципального округа**

МАОУСШ №1 им. А.М. Денисова п. Хвойная

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

протокол №1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР


Михайлусова Ю.В.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Усанова М.А.

Приказ №91 «30»
августа 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

для обучающихся 10-12 лет

направление физкультурно-спортивное

Хвойная, 2024

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 5— 9 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности секции «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 5 классов рассчитана на 1 год из расчёта 34 часов в год (1 раз в неделю по 1 часу). Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

Занятия будут проводиться в спортивном зале МАОУСШ №1 им. А.М. Денисова п. Хвойная.

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.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, игра в баскетбол между учащимися.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, игра в баскетбол.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; продолжительностью 1 занятия 1 академический час.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

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.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5 классов представлено в примерном учебном плане.

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5 классе, предусмотрено на изучение тем 34 часа (из расчёта 1 занятие 1 академический час).

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний – в процессе учебно-тренировочных занятий

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу.

Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча.

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча.

Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.

Штрафной бросок.

Отбор мяча.

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры.

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Двусторонняя учебная игра.

III. Результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- *Проговаривать* последовательность действий.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; могут научиться:
 - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
 - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
 - проводить судейство по баскетболу.

IV. Тематическое планирование

№п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Передвижения и остановки без мяча.	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
2	ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
3	ОФП. Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
4	ОФП. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
5	ОФП. Передача мяча одной рукой от плеча	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
6	ОФП. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html

			obshie-svedeniya-4257839.html
7	ОФП. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
8	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.	3	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
9	ОФП. Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
10	ОФП. Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
11	ОФП. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок.	2	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
12	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
13	ОФП. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске.	2	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
14	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броскового мяча в кольцо	2	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
15	Тактика игры. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
16	Тактика игры. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
17	Тактика игры. Групповые действия в	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html

	нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1)		igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
18	Тактика игры. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
19	Тактика игры. Групповые действия в нападении и защите: - взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
20	Тактика игры. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2).	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
21	Тактика игры. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	2	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
22	Тактика игры. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»).	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
23	Тактика игры. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).	1	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
24	Учебная игра.	5	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html