

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области**

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования городского округа Заречный»
МБОУ ГО Заречный «СОШ №4»**

РАССМОТРЕНО
рук. метод. объединения

Протокол №1 от «__» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. Директора по УВР

от «__» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор
Гришина Валентина Сергеевна
Приказ №__ от «__» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
спортивно – оздоровительное направление
5 – 9 класса
основного общего образования
на 2023 – 2024 учебный год**

Составила:
Бадьина Е.А.,
учитель физической
культуры

**г. Заречный
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2019 года по комплексной программе физического воспитания учащихся. Рассчитана на 3 часа в неделю.

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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

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

Планируемые результаты

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно – смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности. Метапредметные результаты – освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности учеников
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физической) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и

	проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные:

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные:

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные:

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Цель программы: создание условий для углубленного изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол, закрепление и углубление знаний и умений в данном виде спортивной игры.

Содержание программы

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. 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

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.

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
 - использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
 - возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
 - возрастные особенности развития основных физических качеств.
- уметь:
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
 - свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
 - вести мяч правой и левой рукой;
 - выполнять броски мяча с близкого расстояния;
 - осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
 - определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.
- демонстрировать:**
- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
 - взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
 - развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
 - возрастную динамику физической подготовленности;
 - оценку показателей физического развития.

Тематическое планирование 5 – 9 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Практическая подготовка	103
	Итого	105

Тематическое планирование 5 – 8 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях	1	Лекция
2	Стойка игрока	1	Практическое
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком	1	Практическое
4	Повороты на месте	1	Практическое
5	Остановка прыжком	1	Практическое
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах	1	Практическое
7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках	1	Практическое
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу	1	Практическое
9	Ловля и передача мяча со сменой мест	1	Практическое
10	Передача мяча с отскоком от пола	1	Практическое
11	Передача одной рукой от плеча	1	Практическое
12	Передача одной рукой снизу	1	Практическое
13	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча	1	Практическое
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча	1	Практическое
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой	1	Практическое

16	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой	1	Практическое
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	Практическое
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом	1	Практическое
19	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек	1	Практическое
20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском	1	Практическое
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча	1	Практическое
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча	1	Практическое
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча	1	Практическое
24	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте	1	Практическое
25	Бросок мяча в кольцо после ловли	1	Практическое
26	Бросок мяча в кольцо после ведения	1	Практическое
27	Бросок мяча в кольцо с заданных точек	1	Практическое
28	Бросок мяча в кольцо с заданных точек	1	Практическое
29	Бросок мяча в кольцо с заданных точек	1	Практическое
30	Бросок мяча в кольцо с заданных точек	1	Практическое
31	Бросок мяча в кольцо с разных точек	1	Практическое
32	Бросок мяча в кольцо с разных точек	1	Практическое
33	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1	Практическое
34	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1	Практическое
35	Бросок мяча в кольцо	1	Практическое

	одной рукой от плеча с места		
36	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли	1	Практическое
37	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения	1	Практическое
38	Штрафной бросок	1	Практическое
39	Штрафной бросок	1	Практическое
40	Бросок одной рукой сверху на месте	1	Практическое
41	Бросок одной рукой сверху на месте	1	Практическое
42	Бросок одной рукой сверху в движении	1	Практическое
43	Бросок одной рукой сверху в движении	1	Практическое
44	Бросок «крюком»	1	Практическое
45	Бросок «крюком»	1	Практическое
46	Бросок от головы в прыжке	1	Практическое
47	Бросок от головы в прыжке	1	Практическое
48	Разыгрывание спорного мяча	1	Практическое
49	Индивидуальная защита	1	Практическое
50	Индивидуальная защита	1	Практическое
51	Подбор мяча в защите	1	Практическое
52	Подбор мяча в защите	1	Практическое
53	Вырывание и выбивание мяча после подбора	1	Практическое
54	Вырывание и выбивание мяча после подбора	1	Практическое
55	Выбивание мяча сзади	1	Практическое
56	Выбивание мяча сзади	1	Практическое
57	Добивание мяча в нападении	1	Практическое
58	Добивание мяча в нападении	1	Практическое
59	Перехваты мяча	1	Практическое
60	Перехваты мяча	1	Практическое
61	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор)	1	Практическое
62	Жонглирование мячом	1	Практическое
63	Жонглирование мячом	1	Практическое

64	Командная защита	1	Практическое
65	Командная защита	1	Практическое
66	Зонная защита	1	Практическое
67	Зонная защита	1	Практическое
68	Зонная защита	1	Практическое
69	Личная защита	1	Практическое
70	Личная защита	1	Практическое
71	Смешанная защита	1	Практическое
72	Смешанная защита	1	Практическое
73	Заслоны для игрока с мячом, без мяча	1	Практическое
74	Заслоны для игрока с мячом, без мяча	1	Практическое
75	Противодействие быстрому прорыву	1	Практическое
76	Противодействие быстрому прорыву	1	Практическое
77	Противодействие быстрому прорыву	1	Практическое
78	Противодействие быстрому прорыву	1	Практическое
79	Защита вблизи корзины	1	Практическое
80	Защита вблизи корзины	1	Практическое
81	Защита при вбрасывании мяча	1	Практическое
82	Защита при вбрасывании мяча	1	Практическое
83	Нападение против личной защиты	1	Практическое
84	Нападение против личной защиты	1	Практическое
85	Нападение против личной защиты	1	Практическое
86	Нападение против личной защиты	1	Практическое
87	Взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	Практическое
88	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <заслон>	1	Практическое
89	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <заслон>	1	Практическое

90	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту	1	Практическое
91	Отвлекающие действия. Финт на бросок – проход к щиту	1	Практическое
92	Выполнение конкретных задач в процессе учебно-тренировочной игры	1	Практическое
93	Контроль, разбор выполненного задания или его элементов	1	Практическое
94	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	Практическое
95	Судейство	1	Практическое
96	Судейство	1	Практическое
97	Учебная игра	1	Практическое
98	Товарищеская игра	1	Практическое
99	Учебная игра	1	Практическое
100	Учебная игра	1	Практическое
101	Соревнования по баскетболу	1	Практическое
102	Соревнования по баскетболу	1	Практическое
103	Учебная игра	1	Практическое
104	Учебная игра	1	Практическое
105	Учебная игра	1	Практическое
Итого		105	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597657

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024