

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Киришская средняя общеобразовательная школа №6»**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол»

направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель физической культуры
Юшкова Ольга Вадимовна

Кириши
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол», спортивно-оздоровительного направления разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта,

комплексной программы физического воспитания учащихся и использования программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С.Кузнецова, М.В.Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол».

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях- М.: Просвещение, 2018

Баскетбол - один из самых популярных игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

Программа спортивной секции «Баскетбол», рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся 8 классов, имеющие допуск врача и относящиеся к основной группе здоровья. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия.

Актуальность программы

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

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

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 обучающихся.
- 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.

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 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;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
			теория	практика
		всего		
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19
3.	Основы техники и тактики игры	30	2	28
4.	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
5.	Тестирование	1	-	1
Итого:		68	4	64

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание материала	Кол. часов
1.	Т/Б при проведении занятий по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол	1
2.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1
3.	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1
4.	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1
5.	Ведение мяча с изменением направления (обводка фишек)	1
6.	Ловля и передача мяча в парах в прыжке, передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1
7.	Передача мяча в тройках или пятёрках.	1
8.	Передачи мяча в парах в движении.	1
9.	Передачи набивными мячами в парах. Дистанция 6-8м.	1
10.	Передачи мяча на точность, передачи мяча в стенку после имитации финта	1
11.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1

12.	Передачи у стены в один, два, три, мяча на скорость.	1
13.	Длинные передачи в парах.	1
14.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
15.	Обманные движения (финты)	1
16.	Ведение двух мячей одновременно	1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
18.	Совершенствование техники ведения мяча.	1
19.	Ведение мяча с активным сопротивлением	1
20.	Ведение мяча с активным сопротивлением.	1
21.	Ведение мяча на ограниченном пространстве.	1
22.	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1
23.	Двухсторонняя игра	1
24.	Броски из-под кольца с препятствием.	1
25.	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1
26.	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1
27.	Совершенствование техники ведения мяча	1
28.	Совершенствование техники защитных действий "	1
29.	Соревнование снайперов в парах.	1
30.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
31.	Броски в парах до 20(30или 50) попаданий.	1
32.	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи	1
33.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
34.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
35.	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1
36.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1
37.	Тактические действия в нападении	1
38.	Двухсторонняя игра	1
39.	Двухсторонняя игра	1
40.	Быстрый прорыв	1
41.	Быстрый прорыв – взятие кольца соперника при численном преимуществе.	1
42.	Техническая подготовка (перемещение, ведение мяча, приемы остановок) индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.	1
43.	Техническая подготовка (финты, броски с сопротивлением и без) индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча	1
44.	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра	1
45.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1
46.	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1
47.	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.	1
48.	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра	1
49.	Передачи мяча на точность с расстояния 6-8 метров в круг диаметром 1 м, 60 см, 30 см	1
50.	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах в прыжке	1

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

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал и спортивная площадка МОУ «КСОШ №6» ;
- спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные
- форма баскетбольная
- стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стойки
- скакалки

Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М.1984г.
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
4. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-

М.:Просвещение,1997,

5. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
6. «Теория и методика физической культуры Спб. Издательство «Лань», 2003»
7. «Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ«Академия», 2008
8. «Общая педагогика физической культуры и спорта»-М.:ИД «Форум»,2007