

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Бородинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования Киреевский район

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


(И.М. Дронова)
«26» 08 2021г.

РАСМОТРЕНО
на заседании МО

учителей физ.к. - эстет.

цикла,
протокол № 1 от
«26» 08 2021г.

Руководитель МО


(Деринг Ю.Е.)

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета,

протокол № 1 от
«27» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

приказом № 186 - оск.
«21» 08 2021г.

Директор МКОУ
«Бородинская СОШ»



ФГОС ООО
Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Баскетбол»
5 - 9 классы
(базовый уровень)

Годовое количество часов в каждом классе: 136 часов

Ф.И.О. составителя (составителей): Трошин А.А.

Срок освоения: 1 год

п. Бородинский, 2021 г.

I. Пояснительная записка

Программа занятий внеурочной деятельности «Баскетбол» для 5-9 классов имеет спортивно-оздоровительную направленность разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Программа рассчитана на 2 года, по 34 двухчасовых занятий в каждом году.(общий объем - 136 часов), исходя из 4 часов занятий в неделю.

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериалов и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности «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;
- 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

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения внеурочной деятельности».

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, 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. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

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 136 часов

Сроки реализации программы 2 года:

1 год: 5-6 классы - 2 часа в неделю / 68ч в год

2 год: 7-9 классы - 2 часа в неделю / 68ч в 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. 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 районного уровня, судейство школьных соревнований.

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний

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

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

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча
Финты с мячом

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Тематический план

| № | Наименование разделов, тем | Всего часов | Количество часов | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | 5кл(68ч) | | 6кл(68ч) | | 7кл(68ч) | | 8кл(68ч) | | 9кл(68ч) | |
| | | | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика |
| | | 136ч | | | | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний | | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча | 30 | | 12 | | 6 | | 4 | | 4 | | 4 |
| 3 | Ловля мяча | 24 | | 8 | | 6 | | 6 | | 2 | | 2 |
| 4 | Передача мяча | 24 | | 8 | | 6 | | 6 | | 2 | | 2 |
| 5 | Ведение мяча | 64 | | 18 | | 14 | | 12 | | 12 | | 8 |
| 6 | Броски мяча | 56 | | 10 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 |
| 7 | Отбор мяча | 20 | | - | | 4 | | 4 | | 6 | | 6 |
| 8 | Отвлекающие приемы (финты) | 18 | | - | | 4 | | 4 | | 6 | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|---|----|--|----|--|----|--|----|--|----|
| 9 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 16 | | 8 | | 4 | | 4 | | - | | - |
| 10 | Тактика игры | 78 | | 6 | | 12 | | 16 | | 20 | | 24 |
| 11. | Подвижные игры и эстафеты | - | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | |
| 12. | Физическая подготовка | - | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | |
| 13. | Судейская практика | 10 | | - | | - | | - | | 4 | | 6 |
| | Всего: | 136 | | 68 | | 68 | | 68 | | 68 | | 68 |

Распределение учебного материала по баскетболу по годам

| № п/п | Учебный материал | Год обучения | | | | |
|--|--|--------------|---|-------|---|---|
| | | 1 год | | 2 год | | |
| Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий) | | | | | | |
| 1 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу | • | • | • | • | • |
| 2 | Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов | • | • | • | • | • |
| 3 | Тактические действия в баскетболе | • | • | • | • | • |
| 4 | Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. | • | • | • | • | • |
| Передвижения и остановки без мяча | | | | | | |
| 1 | Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево | Р | З | З | С | С |
| 2 | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений | Р | З | З | С | С |
| 3 | Остановки: двумя шагами, прыжком | Р | З | С | + | + |
| 4 | Прыжки, повороты вперед, назад | Р | З | С | + | + |

| | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча | | | | | | |
| | Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) | Р | З | З | С | + |
| | | | | | Р | З |
| Передачи мяча | | | | | | |
| 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Р | З | З | С | С |
| 2 | Передача мяча одной рукой от плеча | | | Р | З | С |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху | | | | | Р |
| Ведение мяча | | | | | | |
| 1 | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) | Р | З | З | С | С |
| 2 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения | | Р | З | С | С |
| 3 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) | Р | З | З | С | С |
| 4 | Ведение мяча в движении с переводом на другую руку | | | Р | З | З |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления движения | Р | З | З | З | С |
| 6 | Ведение мяча с обводкой препятствий | | | Р | З | З |
| Броски мяча | | | | | | |
| 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | Р | З | З | З | С |
| 2 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места | Р | З | З | З | С |
| 3 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения | | Р | З | З | С |
| 4 | Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке | | | | | Р |
| 5 | Штрафной бросок | | | Р | Р | З |
| Отбор мяча | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении | | Р | З | С | С |
| 2 | Вырывание мяча из рук соперника | | | Р | З | С |
| 3 | Накрывание мяча при броске | | | | Р | З |
| Отвлекающие приемы (финты) | | | | | | |
| 1 | Финты без мяча | | Р | З | С | С |
| 2 | Финты с мячом | | | Р | Р | Р |
| Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | | | | | |
| 1 | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо | + | + | + | + | + |
| 2 | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо | + | + | + | + | + |
| Тактика игры | | | | | | |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении и защите | | Р | Р | З | З |
| 2 | Групповые действия в нападении и защите: | | | | | |
| | • взаимодействие двух игроков; | | Р | З | С | С |
| | • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1); | | | Р | З | С |
| | • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2) | | | | Р | З |
| | • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; | | | | Р | З |
| | • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); | | | | Р | З |
| | • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); | | Р | З | З | С |
| | • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); | | | | | Р |
| | • взаимодействие в нападении с | | | | | Р |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | участием трех игроков («малая восьмерка») | | | | | |
| | Двусторонняя учебная игра | + | + | + | + | + |
| Подвижные игры и эстафеты | | | | | | |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры, развивающие физические способности | + | + | + | + | + |
| Физическая подготовка | | | | | | |
| | Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + | + | + |
| Судейская практика | | | | | | |
| | Судейство игры в баскетбол | | | | + | + |

Условные обозначения: **Р**-разучивание двигательного действия; **З** –закрепление двигательного действия; **С**-совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол -во | Примечание |
|----------|--|---------|---|
| 1 | Библиотечный фонд | | |
| 1.1. | Федеральный государственный стандарт основного общего образования | Д | В составе кабинета по физической культуре |
| 1.2. | Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу | Д | В составе библиотечного фонда |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| 1.3. | <p>Методические издания по баскетболу для учителей</p> <p>1.«Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»</p> <p>2.«Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984</p> <p>4.«Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001</p> <p>5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.</p> <p>6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997,</p> <p>7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000</p> <p>8.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»</p> <p>9.«Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008</p> <p>10.«Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.:ИД «Форум».</p> | Д | <p>В составе кабинета по физической культуре.</p> <p>В составе библиотечного фонда</p> |
| 2 | Технические средства обучения | | |
| 2.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки | Д | <p>В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения</p> |
| 2.2 | Мегафон | Д | |
| 2.3 | Радиомикрофон | Д | |
| 2.4 | Сканер | Д | |
| 2.5 | Принтер | Д | |
| 2.6 | Мультимедиапроектор | Д | |
| 2.7 | Экран | Д | |
| 3 | Экранно-звуковые пособия | | |
| 3.1 | Аудиозаписи | Д | <p>Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников.</p> |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 4.1 | Кабинет для проведения аудиторных занятий | Г | |
| 4.2 | Спортивный зал | Г | |
| 4.3 | Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе | Г | |
| 4.4 | Медицинская аптечка | Д | <p>В составе кабинета по физической культуре.</p> |
| 4.5 | Мячи баскетбольные | К | |
| 4.6 | Насос с иглой для надувания мячей | Д | |
| 4.7 | Щиты баскетбольный | Г | <p>В составе кабинета по физической культуре.</p> |
| 4.8 | Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой | Г | |

| | | | |
|-----|--------------------|---|--|
| | | | |
| 4.9 | Стойки для обводки | Г | |

Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах