

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Митяевская средняя школа» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Л.Н.Гуйван

протокол № 1

заседания ШМО

от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

МБОУ «Митяевская средняя
школа»

А.М.Глухова

28 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Митяевская средняя
школа»

И.А.Чижова

приказ № 94

от 29 августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
на 2023/2024 учебный год

Предмет: Баскетбол
Уровень: базовый
Учитель: Северина Елизавета Васильевна
Класс: 5-11

Рабочая программа соответствует рабочей программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана для обучающихся 5-11 классов на основе программы Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Митяево 2023 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по баскетболу для 5-11 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Программа рассчитана на 1 год.

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 волейболом 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, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной средней школы (5-11 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 по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «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 (физической рекреации);
- 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 возможности детям, достигшим 12-17 летнего возраста, но 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 17 часов для детей 12-17 лет.

Сроки реализации программы. 5-11 класс 0,5 часов в неделю - 17 часов.

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. 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.

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.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны* знать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания 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;

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского 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;

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;

Ведение мяча: ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении); ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча: бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке; штрафной бросок

Отбор мяча: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении; накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты): финты без мяча и 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(2Х1); взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2) взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); 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	Количество часов		
		5-11 класс		
			Теория	Практика
1	Основы знаний	В процессе учебно-тренировочных занятий		
2	Передвижения и остановки без мяча			2
3	Ловля мяча			1
4	Передача мяча			1
5	Ведение мяча			2
6	Броски мяча			2
7	Отбор мяча			2
8	Отвлекающие приемы (финты)			2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			-
10	Тактика игры			5
11.	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий		
12.	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий		
13.	Судейская практика			2
	Всего:			17

Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	5-11 классы
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		С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.		С
	Остановки: двумя шагами, прыжком		
	Ловля мяча		
	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;		+
	двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)		З
	Передачи мяча		
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		С
	Ведение мяча		
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)		С
2	Ведение мяча с обводкой препятствий		З
	Броски мяча		
	1 Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке		
	Р 2 Штрафной бросок		З
	Отбор мяча		
	1 Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		
	С 2 Накрывание мяча при броске		З
	Отвлекающие приемы (финты)		
1	Финты с мячом и без мяча		С
	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		З
2	Групповые действия в нападении и защите		
	• взаимодействие двух игроков;		С
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);		С
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)		З
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;		З
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);		З
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		С
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);		
	Р • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)		Р
3	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 начального общего образования	Д	В составе кабинета по физической культуре В
1.2.	Программа внеурочной деятельности. «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011г. (Работаем по новым стандартам)» для учащихся 1-4 классов.	Д	составе кабинета по физической культуре
1.3	Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу	Д	В составе библиотечного фонда В
1.4	Методические издания по баскетболу для учителей 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 4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001 5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998. 6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997, 7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000 8.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003» 9.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008 10.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум».	Д	составе кабинета по физической культуре. В составе библиотечного фонда
2	Технические средства обучения		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	Д	В составе
2.2	Мегафон	Д	материально-технического оснащения образовательного учреждения
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	Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников.
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г	№1,2,3,6,13

4.2	Спортивный зал	Г	
4.3	Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	Г	
4.4	Медицинская аптечка	Д	В составе кабинета по физической культуре.
4.5	Мячи баскетбольные	К	
4.6	Насос с иглой для надувания мячей	Д	
4.7	Щиты баскетбольный	Г	В составе кабинета по физической культуре.
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022474

Владелец Чижова Ирина Анатольевна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024