

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5 городской округ Мариуполь»
Донецкой Народной Республики

Рассмотрено
на заседании методического объединения
Руководитель ШМО
 Ткаченко А.Г.
« » 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочная деятельность
Базисная 5-6 ; 10-11 классы
на 2024-2025 гг.г.

Учитель: Ярковая С.В.

Мариуполь,
2024 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 13-17 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 38 часов для детей 13-17 лет.

Сроки реализации программы. 5-11 класс 1 час в неделю - 38 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

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	Количество часов	
		5, 6, 10,11 класс	
		Теория	Практика
1	Основы знаний	В процессе учебно-тренировочных занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча		2
3	Ловля мяча		2
4	Передача мяча		
5	Ведение мяча		4
6	Броски мяча		4
7	Отбор мяча		3
8	Отвлекающие приемы (финты)		2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		-
10	Тактика игры		12
11.	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий	
12.	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий	
13.	Судейская практика		3
	Всего:		34

4.Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности спортивной секции Баскетбол для 5, 6, 10, 11 классов

№ п/ п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Корректировка	
			план	факт	причины	способ
1	Инструктаж по охране труда для учащихся на занятиях баскетболом. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Повороты на месте. Передвижение в стойке баскетболиста. ОФП: общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса. Броски в корзину с места. Игра в баскетбол. Подвижные игры.	1				
2	Повороты на месте. Передвижение в стойке баскетболиста. ОФП: общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса. Броски в корзину с места. Игра в баскетбол.	1				
3	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Повороты на месте. Броски мяча в кольцо с места и в движении. Игра в баскетбол.	1				
4	СФП: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски в корзину двумя руками средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места. Техническая подготовка баскетболиста. Бросок мяча двумя руками от груди и сверху двумя руками. Игра в баскетбол.	1				
5	Техническая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Броски в корзину с места и в движении. Игра в баскетбол.	1				
6	СФП: Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Броски в корзину с места. Штрафные броски. Подвижные игры. Игра в баскетбол.	1				
7	СФП: Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Ведение мяча. Дриблинг высокий и низкий: ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Игра в баскетбол.	1				
8	СФП: Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте. Броски в корзину с места. Дриблинг с	1				

	сопротивлением без сопротивления: Обводка соперника с изменением высоты отскока с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой , за спиной, с сопротивлением одного -двух защитников. Игра в баскетбол.					
9	СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Способы сохранения и укрепление здоровья. Броски в корзину с места. Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.	1				
10	СФП: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски в корзину двумя руками средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту с места. Техническая подготовка баскетболиста.	1				
11	СФП: Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. Броски в корзину с места. Броски мяча в кольцо со среднего расстояния. Игра в баскетбол.	1				
12	СФП: Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Броски в корзину с места. Штрафные броски. Подвижные игры. Игра в баскетбол.	1				
13	Броски в корзину с места. Дриблинг с сопротивлением без сопротивления: обводка соперника с изменением высоты отскока с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой , за спиной, с сопротивлением одного -двух защитников. Игра в баскетбол.	1				
14	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. СФП: Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Ловля и передача мяча на месте. Броски в корзину с места. Игра в баскетбол.	1				
15	СФП: Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении. Штрафные броски. Игра в баскетбол.	1				
16	СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Броски в корзину с места. Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.	1				
17	СФП: Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении. Штрафные броски.	1				

	Игра в баскетбол.			
18	СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Броски в корзину с места и в движении. Игра в баскетбол.	1		
19	Психологическая подготовка баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину в движении. Игра в баскетбол.	1		
20	СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Броски в корзину с места и в движении. Игра в баскетбол.	1		
21	СФП: Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Броски в корзину с места. Штрафные броски. Подвижные игры. Игра в баскетбол.	1		
22	Броски в корзину с места. Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.	1		
23	Броски в корзину с места. Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния. Игра в баскетбол.	1		
24	СФП: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски в корзину двумя руками средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места. Техническая подготовка баскетболиста. Бросок мяча двумя руками от груди и сверху двумя руками. Игра в баскетбол.	1		
25	Тактика нападения: «Передай мяч и выходи», Заслон, Треугольник. Броски в корзину с места. Игра в баскетбол.	1		
26	Тактика нападения: «Передай мяч и выходи», Заслон, Треугольник. Броски в корзину с места. Игра в баскетбол.	1		
27	СФП: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски в корзину двумя руками средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места. Техническая подготовка баскетболиста. Бросок мяча двумя руками от груди и сверху двумя руками. Игра в баскетбол.	1		
28	Тактика защиты. Система личной защиты. Броски в корзину с места. Игра в баскетбол	1		
29	Тактика защиты. Система личной защиты. Броски в корзину с места. Игра в баскетбол	1		
30	Тактические взаимодействия в защите: Противодействие получения мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Игра в баскетбол.	1		
31	Тактические взаимодействия в защите: Противодействие получения мяча. Противодействие выходу на свободное место.	1		

	Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Игра в баскетбол.			
32	Тактические взаимодействия в защите: Противодействие получения мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Игра в баскетбол.	1		
33	Тактические взаимодействия в защите: Противодействие получения мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Игра в баскетбол.	1		
34	Тактические взаимодействия в защите: Противодействие получения мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Игра в баскетбол.	1		
Все го:		34		