

МАОУ СОШ № 40
Основная образовательная программа основного общего образования
Рабочие программы по внеурочной деятельности

«Баскетбол»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

База реализации – обучающиеся 8-9 классов

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 64 часа

Составитель
Степовой В. В.
Учитель физкультуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 568, от 08.11.2022 N 955).
3. Приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
8. Приказ Минпросвещения России от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 № 69822).
9. Письмо Минпросвещения России от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом о введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»).

10. Письмо Минпросвещения России от 08.08.2022 № ТВ-1517/03 «О направлении информации» (вместе с «Ответами на наиболее частые вопросы, возникающие на региональном, муниципальном уровнях и уровне образовательной организации при введении обновленных ФГОС НОО и ООО»).

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Баскетбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Программа предназначена для работы с обучающимися 16-17 лет (9-11 классы общеобразовательной школы).

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции); - Обучить технико-тактическим приёмам игры; - Расширить теоретическую базу знаний.
- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- Сформировать отношение к игре в баскетбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях по баскетболу.

Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов используется следующая последовательность:

1. Общее ознакомление с игровым приемом.
2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

Содержание программы

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в баскетбол. Нарушения, жесты судей. II. Техничко-тактические приемы

1. Техническая подготовка

- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения;

2. Передачи:

- Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову; - верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Броски:

- бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- Упражнения без мяча;
- Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке
- Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Форма проведения занятия
I.	Основы знаний	2	
	Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. ТБ на занятиях.		Теоретические знания (учебник, презентация)
	Правила игры в баскетбол		
II.	Технические и тактические приемы.	62	Практические занятия. Упражнения по баскетболу
	Стойка баскетболиста. Броски в корзину		
	Передачи мяча. Стойка баскетболиста		
	Атакующий удар, перемещения по площадке		
	Передвижения по площадке. Защита		
	Комбинированные упражнения		
	Учебно-тренировочные игры		
	Итого:	64	

Тематическое планирование занятий.

№ урока	дата	тема занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные
---------	------	--------------	----------------	--

				ресурсы
1		Ознакомление с содержанием занятий. ПТБ на занятиях по баскетболу.	Фронтальный опрос	Физическая культура - Российская электронная школа
2		Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. Основные стойки и передвижения баскетболиста.	Корректировка движений.	Физическая культура - Российская электронная школа
3		Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
4		Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте с последующим перемещением.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
5		Передача мяча одной рукой от плеча.	Корректировка команд	Физическая культура - Российская электронная школа
6		Передачи от груди двумя руками и одной рукой от плеча	Корректировка команд	Физическая культура - Российская электронная школа
7.		Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении.	Фиксирование	Физическая культура - Российская электронная школа

			результатов	Физическая культура - Российская электронная школа
8.		Ведение мяча. Низкое ведение мяча	Корректировка техники и тактики	Физическая культура - Российская электронная школа

9		Передача мяча сверху двумя руками на месте и перед собой.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
10		Ведение мяча. Ведение с изменением высоты отскока	Корректировка техники	Физическая культура - Российская электронная школа
11		Броски мяча двумя руками от груди с места	Корректировка техники	Физическая культура - Российская электронная школа
12		Броски мяча в кольцо	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
13		Бросок мяча одной рукой с места	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
14		Контрольный тест	Фиксирование результатов	Физическая культура - Российская электронная школа
15		Основные положения правил игры в баскетбол. Нарушения, жесты судей.	Корректировка техники и тактики бега	Физическая культура - Российская электронная школа
16		Штрафные броски	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
17		Чередование способов перемещения игроков.	Фронтальный опрос	Физическая культура - Российская электронная школа
18		Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа

19		Ловля мяча в движении – ведение – бросок в движении	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
20		Поперечные передачи в движении – ведение – бросок мяча в движении.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
21		Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
22		Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
23		Передачи сверху и снизу над собой	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
24		Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
25		Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
26		Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков - "треугольник"	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
27		Организация командных действий по принципу выхода на свободное место	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
28		Действие одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.	Контроль над правильностью исполнения	Физическая культура - Российская электронная школа

29		Переключения от действий в нападении к действиям защите. Личная система защиты. Варианты зонной защиты.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
30		Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
31		Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	Корректировка движений	Физическая культура - Российская электронная школа
32		Учебная игра в баскетбол.	Правила игры	Физическая культура - Российская электронная школа
33		Учебная игра в баскетбол.	Правила игры	Физическая культура - Российская электронная школа
34		Подведение итогов за год. Задание на лето.		

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате изучения программы «Баскетбол» учащиеся должны:

Знать:

- «Технику игры», «Тактику игры», знать правила игры, уметь подавать подачи, осуществлять приём и передачу мяча, владеть основными техническими приемами,

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбол 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.

Организационно-методические указания:

- педагогические задачи освоения игры; обучение двигательным действиям;
- освоение теоретических и методических знаний об игре;
- приобретение умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

Приложение

Условия реализации программы

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры баскетбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ, показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Реализация рабочей программы «Баскетбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Приложение

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы: умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных, городских соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов(аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются: уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий

индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

№ п/п	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах двумя руками от груди	10
3	Скоростная техника	10
4	Подбор мяча	10
5	Штрафные броски	10
6	Перехват мяча	4
7	Броски с дистанции	4
8	Передача мяча в стену на скорость	4

Приложение

Список литературы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3- е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер.с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения.