

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С. Горлова станицы Пшехской
муниципального образования Белореченский район

Принята
решением Педагогического
Совета МБОУ СОШ 26
Протокол № 1
от «31» августа 2022



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ 26
М.Б. Омаров
«31» августа 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Баскетбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11 – 13 лет

Степень обучения (класс): 5 класс

Автор – составитель: Скачко Сергей Викторович, учитель физической культуры

ст. Пшехская, 2022 г.

1. Пояснительная записка

Авторская рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе учебно-методической и справочной литературы.

Нормативно - правовой базой для разработки программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа от 29 декабря 2014 г. № 1644)
- Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо ДОН Краснодарского края от 09.11.2011 г. №47 - 17958/11 - 14 «О методических рекомендациях реализации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 27.09.2012 г. № 47-14800/12-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях, реализующих ФГОС начального и основного общего образования»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 г. № 47-15091/15-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Краснодарского края».

В программе внеурочной деятельности «Баскетбол» (далее – программа) представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся, ознакомление с основами техники баскетбола.

Программа по баскетболу составлена с учётом интересов учащихся в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей. Обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- популяризацией вида спорта «Баскетбол»;
- формированием знаний, умений и навыков игры в баскетбол;
- отбором одарённых детей, подготовкой одарённых детей к дальнейшему обучению по общеобразовательным программам базового уровня;
- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;

- формированием устойчивого интереса к баскетболу с целью дальнейшего вовлечения детей в систематические занятия этим видом спорта.

Кроме того, обучение по данной программе является актуальным, так как способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья.

Новизна программы – специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель программы - укрепление здоровья занимающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры баскетбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: обучающие, развивающие и воспитательные.

Задачи программы

Обучающиеся задачи:

обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

формирование знаний об основах игры баскетбол;

обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

обучение основам техники игры в баскетбол;

обучение игровой и соревновательной деятельности;

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие задачи:

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

формирование общих представлений об игре в баскетбол, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными играми;

Развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

Воспитательные задачи:

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности;

воспитание здорового образа жизни;

воспитание умения работать в группе, команде;

воспитание психологической устойчивости;

воспитание силы воли, стремления к победе.

Условия реализации программы

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа обучающихся, желающих перевестись на эту программу обучения.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что они позволяют сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудничество между детьми разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Наполняемость групп – 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 1 час.

Для реализации программы используется материально-техническое обеспечение программы:

- помещение (спортзал)
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- скакалки
- конусы для эстафет
- кегли
- мультимедийное оборудование.

Объем и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объём программы – 34 часа.

Срок освоения - 34 недели.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

2.1. 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.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить;

готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебной и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

владение способами организации и проведения различных форм занятий баскетболом;

2.2. Метапредметные результаты:

умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,

собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

умение организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня,

регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2.3. Предметные результаты

знание об особенностях зарождения, об истории баскетбола;

знание о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнение упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

владение тактико-техническими приемами баскетбола;

знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях баскетболом и правил его предупреждения;

владение основами судейства игры в баскетбол;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий баскетболом с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий баскетболом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3. Содержание учебного предмета

Введение

История возникновения и развития баскетбола.

Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с баскетбольными мячами

ОРУ в парах

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

Подвижные игры.

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть

им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

«Кто дальше прыгнет?» Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

баскетбол: «33», «Точный пас»;

волейбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка

Техника передвижения в защитной стойке.

Техника ведения мяча.

Техника остановки в два шага.

Техника поворотов.

Техника передач мяча.

Защитные действия.

Страховка.

Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча.

Нападение быстрым прорывом.

Защитные действия.

Зонная защита.

Персональная защита.

Интегральная и игровая подготовка

Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы.

Итоговое занятие. Контрольные игры

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы баскетбола.
2. Расширять представление о технических приемах в баскетболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста.
7. Освоить техники ведения и перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику передач и бросков мяча.
9. Освоить технику передвижения в защитной стойке.

10. Освоить технику остановки в два шага.

11. Освоить технику поворотов.

4. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «баскетбол»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка (инструктаж, история баскетбола)	1	1	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	8		8	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	8		8	внешний контроль
4	Избранный вид спорта баскетбол:	15	1	14	
4.1	техническая подготовка	8		8	Выполнение контрольных нормативов
4.2	тактическая подготовка	7	1	6	
5	Итоговое занятие. Контрольные игры	2		2	внешний контроль
	Итого	34	2	32	

Литература

Нормативная документация

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.

Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт. 2004 -100 с.
2. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
5. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
6. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

Для обучающихся:

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.