

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 113 имени Сергея Семенова»**

ПРИНЯТО

решением
педагогического совета
от 25.08.2023г № 16

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от 29.08.2023г № 214
И.А. Бурсов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для обучающихся 8 классов
на 2023/2024 учебный год**

г. Барнаул 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курсу "Баскетбол" по внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "СОШ № 113 имени Сергея Семенова";
- Учебного плана на 2023/2024 учебного года МБОУ "СОШ № 113 имени Сергея Семенова";
- Примерной рабочей программы по внеурочной деятельности.

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Цель программы внеурочной деятельности секции «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 5-9 классов рассчитана на 1 год из расчёта 34 часов в год (1 раза в неделю по 1 часу). Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные..

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.

Формы занятий: игра, беседа, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; продолжительностью 1 занятия 40 мин.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний – в процессе учебно-тренировочных занятий

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 – 5 часов

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 - 3 часа

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;

- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча - 4 часов

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча - 4 часов

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 -5 часов

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 –5 часов

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 4 часа

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры – 4 часа

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.

III. Результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

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

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки 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;

могут научиться:

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

IV. Календарно-тематическое планирование

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах, предусмотрено на изучение тем на 34 часа.

| № п/п | Наименование темы | Кол-во занятий | Дата | Электронно (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|----------------|------|--|
| Передвижения и остановки без мяча – 5 часов | | | | |
| 1 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. | 1 занятие | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/ |

| | | | | |
|-------------------------------|---|-----------|--|---|
| | Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево. | | | 3213/main/ |
| 2 | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. | 1 занятие | | |
| 3 | Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом. | 1 занятие | | |
| 4 | Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом. | 1 занятие | | |
| 5 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП | 1 занятие | | |
| Ловля мяча – 5 часов | | | | |
| 11 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 занятие | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ |
| 12 | Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. | 1 занятие | | |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП. | 1 занятие | | |
| 14 | Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. | 1 занятие | | |
| 15 | Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП | 1 занятие | | |
| Передача мяча – 3 часа | | | | |
| 21 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу. | 1 занятие | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/ |
| 22 | Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | 1 занятие | | |
| Ведение мяча – 4 часа | | | | |
| 29 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча | 1 занятие | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/ |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). | 1 занятие | | |
| 31 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 1 занятие | | |
| 32 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча. | 1 занятие | | |

| Броски мяча – 4 часа | | | | |
|---|---|-----------|--|--|
| 39 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол | 1 занятие | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/ |
| 40 | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | 1 занятие | | |
| 41 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП | 1 занятие | | |
| 42 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. | 1 занятие | | |
| Вырывание и выбивание мяча – 5 часов | | | | |
| 47 | ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. | 1 занятие | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/ |
| 48 | ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. | 1 занятие | | |
| 49 | Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство. | 1 занятие | | |
| 50 | Вырывание мяча из рук соперника. ОФП. | 1 занятие | | |
| 51 | Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей | 1 занятие | | |
| Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 5 часов | | | | |
| 54 | Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство. | 1 занятие | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/ |
| 55 | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП. | 1 занятие | | |
| 56 | Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 занятие | | |
| 57 | Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 занятие | | |

| | | | | |
|-----------------------------|---|-----------|--|--|
| 58 | Сочетание приемов с броскового мяча в кольцо. Штрафной бросок. | 1 занятие | | |
| 59 | Сочетание приемов с броскового мяча в кольцо. Штрафной бросок. | 1 занятие | | |
| Тактика игры –4 часа | | | | |
| 62 | Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите. | 1 занятие | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/ |
| 63 | Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1). | 1 занятие | | |
| 64 | Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2), (3Х2). Игра по правилам баскетбола. | 1 занятие | | |
| 65 | Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место». | 1 занятие | | |
| 66 | ИТОГО | 34 часа | | |

Учебно-методические средства

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.