

Министерство образования и науки Самарской области

Центральное управление

ГБОУ СОШ №1



OU=директор, O=ГБОУ
СОШ №1, CN=Федорова
Н.Н.,
E=school1_zhg@samara.e
du.ru
00a2069b8dd2b6c7cc
2022.08.30 16:09:18+04'00'

РАССМОТРЕНО
МС ГБОУ СОШ №1

Руководитель МС

_____ (Л.П.Лукьянова)

Протокол № 1

от " 30 " _августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ (Л.П.Лукьянова)

Протокол № 1

от " 30 " _августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1

_____ (Н.Н.Федорова)

Приказ № 62 – од _____

от " 30 " _августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Баскетбол

для обучающихся 1-11 класса

Составитель : учитель физической культуры Петрова О.С.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа объединения дополнительного образования «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р); приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Положением о дополнительном образовании обучающихся ГБОУ «СОШ № 1»; Постановлением Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; на основе Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс, В.И.Ляха, А.А. Зданевич.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили баскетбол в ряды таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях физического воспитания.

Актуальность. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Цель программы: создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

-знакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

Воспитывающие:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Развивающие:

- способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

- развивать координационные способности и силу воли.

Программа предназначена для юношей 6-11класс, рассчитана на 1 год обучения, 34 учебные недели по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. Занятия проводятся в группе, количество детей: 12-15 человек. Форма обучения по программе – очная. При необходимости допускается дистанционная форма обучения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные и метапредметные результаты программы

Личностные результаты:

-формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Регулятивные УУД:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- уметь 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).

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.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального); Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Ожидаемые результаты к концу года обучения

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.
3. Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

Формы аттестации/контроля

Виды контроля:

1. Предварительный контроль (проверка знаний, умений и навыков, на начальном этапе освоения программы)
2. Текущий контроль (проведение тестов, контрольных заданий, нормативов)
3. Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений и навыков на последнем занятии).

Обучающиеся успешно освоившие программу участвуют в городских соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень. Результаты обучающихся заносятся в карту учета достижений.

№п./п.	Наименование теста	Класс	высокий		средний		низкий	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	«змейка» с ведением мяча 2 × 15м (сек.)	V	10,2	11,2	10,8	11,8	11,2	12,3
		VI	9,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
		VII	8,8	9,8	9,0	10,0	9,3	10,3
		VIII	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10,0
		IX	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0
		X	8,3	9,3	8,6	9,5	8,9	9,9
		XI	8,1	9,0	8,4	9,3	8,7	9,7
2.	челночный бег с ведением мяча 3 × 10м (сек.)	V	8,9	9,2	9,1	9,4	9,4	9,6
		VI	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		VII	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		VIII	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		IX	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		X	7,9	8,3	8,3	8,5	8,5	8,9
		XI	7,7	8,1	8,0	8,3	8,3	8,7
3.	штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	V	4	4	3	3	2	2
		VI	5	5	4	4	3	3
		VII	5	5	4	4	3	3
		VIII	6	6	5	5	3	3
		IX	6	6	5	5	4	4
		X	7	7	5	5	4	4
		XI	7	7	6	6	4	4
4.	бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	V	4	4	3	3	2	2
		VI	5	5	4	4	3	3
		VII	6	6	5	5	3	3
		VIII	7	7	6	6	3	3
		IX	8	8	6	6	4	4
		X	8	8	6	6	4	4
		XI	9	9	7	7	5	5

5.	передачи мяча в стену за 30сек. (количество раз)	V	18	17	17	16	16	15
		VI	19	18	18	17	17	16
		VII	20	19	19	18	18	17
		VIII	21	20	19	18	18	17
		IX	22	20	20	19	19	18
		X	23	21	21	20	20	19
		XI	23	21	21	20	20	19

Материально техническое обеспечение

- спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- Баскетбольные кольца - 8 шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт;
- Оснащение (стойки, теннисные мячи' скакалки, барьеры. обручи, набивные мячи), Все оборудование находится в спортивном зале

Учебный план

№	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
Раздел 1 Теоретическая подготовка в процессе занятий					
1.1	Теоретическая	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Предварительный
Раздел 2 Техническая подготовка 42ч					
2.1	Стойка и перемещение игрока	6	В процессе занятий	6	Предварительный
2.2	Ведение мяча	9	В процессе занятий	9	Предварительный
2.3	Передача и ловля мяча	10	В процессе занятий	10	Текущий
2.4	Броски мяча	10	В процессе занятий	10	Текущий
2.5	Финты	4	В процессе занятий	4	Текущий
2.6	Вырывание и выбивание	3	В процессе занятий	3	Текущий
Раздел 3 Тактическая 30ч					
3.1	Действие игрока в защите	16	В процессе занятий	16	Текущий
3.2	Действие игрока в нападении	14	В процессе занятий	14	Итоговый
Раздел 4 Физическая 30ч					
4.0	Физическая	30	В процессе занятий	30	Итоговый
	Итого:	102	В процессе	102	

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Правила техники безопасности и правила поведения на занятиях баскетболом.
2. отличия баскетбола от мини-баскетбола.
3. основные правила баскетбола.
4. судейство и жесты судей в баскетболе.

Физическая подготовка

1. бег спиной вперед, боком (приставным шагом, скрещиванием ног, прыжками); ускорение, изменение направления; стартовые рывки с высокого старта и с разных исходных положений; варианты челночного бега; эстафеты.
2. метание набивного мяча(1кг.) из различных исходных положений двумя и одной рукой; метание мяча (150гр.) на дальность и в цель.
3. прыжки на одной и двух ногах через предметы (скамейка, мяч), упражнения со скакалкой, доставание подвешенного предмета
4. упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Техническая подготовка

Стойка игрока:

перемещение в стойке баскетболиста; повороты на месте с мячом и без мяча
остановка прыжком и в два шага

Ведение мяча на месте и в движении: ведение ведущей и не ведущей рукой с изменением скорости, высоты и направления движения, ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением и без сопротивления защитника. ведение с переводами мяча под ногой, ведение с переводами мяча за спиной, ведение с переводами с руки на руку.

Передача и ловля мяча: ловля одной рукой в движении; передача после ведения, после поворота; передачи с отскоком от площадки; передачи и ловля мяча в прыжке: передачи одной рукой снизу, сбоку, назад, через плечо; сочетание передачи и ведения без сопротивления и сопротивлением; ловля и передача мяча в движении в парах, тройках, колоннах со сменой мест.

Броски: одной рукой от плеча после ловли; одной рукой сверху после ведения; после остановки; с отражением от щита и «чистые» броски; с отражением от щита и «чистые» броски; после поворотов, после финтов; правой и левой рукой; штрафной бросок.

Финты: без мяча с целью выхода на свободное место: перед передачей; перед ведением; перед броском; во время ведения

Вырывание и выбивание мяча: рывком к себе; вырывание с поворотом; выбивание сбоку; выбивание из-за спины

Тактическая подготовка

1. Тактические действия в защите: опека игрока с мячом и без мяча игра 1х2, 1х3, 2х3
2. Тактические действия в нападении: игра 2х1, 3х1, 3х2 ;взаимодействие двух нападающих "отдал-выйди"

переход от защиты к нападению

Игровая подготовка

игры и игровые упражнения, подводящие к баскетболу;
учебная игра 3х3, 5х5;
стритбол;
участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
тестирование занимающихся.

Тестирование уровня технической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Календарный учебный график

1 полугодие: с 1.09.22 по 29.12.22

2 полугодие: с 10.01.23 по 31.05.23

Каникулы: с 01.11.2022 по 10.11.2022

с 30.12.22 по 09.01.23

с 21.03.2022 по 30.03.2023

Промежуточная аттестация проводится: сентябрь 2022 года, январь 2023 года

Итоговая аттестация проводится: май 2023 год.

Методическое обеспечение

дидактические и учебные материалы, DVD записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич
2. Программа физического воспитания учащихся I–XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) Авторы: В. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И. Туркунов
3. «Мини-баскетбол» Т. Я. Петерсон
4. «Мини-баскетбол в школе». Пособие для учителей Авторы: Ю.Ф. Буйлин и Ю.И. Портных
5. «Упражнения в баскетболе» Авторы: К. Би, К. Нортон
6. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» Автор И.А. Гуревич.

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Ко-во час	Форма занятия	Формы контроля	Дата
Техническая подготовка 42ч					
1	Инструкция по ТБ. Совершенствование передвижения и остановок игрока, передачи мяча.	2	Практическое занятие	Предварительный	
2	Сов. «ведения-2шага-бросок», учебная игра.	1	Практическое занятие		

3	Сов. броска мяча с места. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Предварительный	
4	Развитие скоростных качеств .Челночный бег 3 x 10 м.учебная игра.	1	Практическое занятие	Предварительный	
5	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
6	Остановка двумя шагам и прыжком. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
7	Повороты без мяча и с мячом .Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
9	Освоение ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
10	Ловля и передача мяча двумя р.р от груди и одной рр от плеча. У .Игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
11	Ловля и передача мяча на месте. У .Игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
12	Ловля и передача мяча(в парах.)У.Игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
13	Ловля и передача мяча(в тройках).	2	Практическое занятие	Текущий	
14	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением соперника. У. Игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
15	Соверш. освоенных упражнениях. У.Игра	2	Практическое занятие	Текущий	
16	Освоение техники ведения мяча. У .Игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
17	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойках на месте.	2	Практическое занятие	Текущий	
18	Ведение мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	Практическое занятие	Текущий	
19	Ведение без сопротивления защитника ,левой и правой рр.	2	Практическое занятие	Текущий	
20	Ведение п. и л.рр с пассивным сопротивлением	1	Практическое занятие	Текущий	

	защитника.				
21	Совершенствование освоенных упражнений. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
22	Овладение техникой бросков мяча .У.Игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
23	Броски одной рр с места и в движении.	2	Практическое занятие	Текущий	
24	Броски одной рр после ведения, ловли.	1	Практическое занятие	Текущий	
25	Броски без сопротивления защитника.	2	Практическое занятие	Текущий	
26	Совершенствование освоенных упражнений. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
27	Броски одной рр (в прыжке), с 3сторон.Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
28	Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие силы рр.	1	Практическое занятие	Текущий	
Тактическая подготовка 30ч					
29	Перехват мяча. Передача мяча в парах.	2	Практическое занятие	Текущий	
30	Совершенствование освоенных упражнений. Бросок с места.	1	Практическое занятие	Текущий	
31	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	2	Практическое занятие	Текущий	
32	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение.	1	Практическое занятие	Текущий	
33	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	2	Практическое занятие	Текущий	
34	Освоение тактики игры . Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
35	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
36	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тесты.	1	Практическое занятие	Текущий	
37	Нападение быстрым прорывом. Игра 3х3.	2	Практическое занятие	Текущий	

38	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Практическое занятие	Текущий	
39	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
40	Нападение быстрым прорывом 2х1.	1	Практическое занятие	Текущий	
41	Совершенствование освоенных видов взаимодействий .	2	Практическое занятие	Текущий	
42	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3 в одну корзину.	1	Практическое занятие	Текущий	
43	Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
44	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	1	Практическое занятие	Текущий	
45	Совершенствование освоенного .	2	Практическое занятие	Текущий	
46	Совершенствование освоенного .	1	Практическое занятие	Текущий	
47	Взаимодействие трех игроков («тройка»).	2	Практическое занятие	Текущий	
48	Взаимодействие трех игроков («восьмерка»), Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
Физическая подготовка 30ч					
49	Совершенствование освоенного. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
50	Игра по упрощенным правилам минибаскетбола.	1	Практическое занятие	Текущий	
51	Совершенствование освоенного .	2	Практическое занятие	Текущий	
52	Игры и игровые задания 2х1; 3х2;3х3.	1	Практическое занятие	Текущий	
53	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
54	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
55	Передачи мяча в движении (в парах).	2	Практическое занятие	Текущий	

56	Передачи мяча в движении (в тройках).	1	Практическое занятие	Текущий	
57	Совершенствование броска мяча одной рукой с места (с разной дистанции).	2	Практическое занятие	Текущий	
58	Учебная игра 2x2; 3x3.	1	Практическое занятие	Текущий	
59	Совершенствование «ведение-2 шага- бросок». (с 5 сторон).	2	занятие	Текущий	
60	Развитие силовых качеств, Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
61	Круговая тренировка. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
62	Организация и участие в соревнованиях по баскетболу.	1	Практическое занятие	Текущий	
63	Индивидуальные действия в защите 3x2;2x1. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
64	Совершенствование ведения мяча правой и левой рр с изменением направления. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
65	Быстрый прорыв 2x1; 3x2. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Текущий	
66	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Текущий	
67	Контрольные упражнения. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Итоговый	
68	Тесты Учебная игра	1	Практическое занятие	Итоговый	

Карта достижений обучающихся

№	Ф.И.	Форма достижения, контроля (дата)											