

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Баскетбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2014, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г. Рабочая программа составлена на 36 учебных недель (2 часа в неделю).

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Разработанная программа курса «Баскетбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, стремления творить свое здоровье

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА 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;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы), умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- воспитание волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- 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;
- 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.

**Результат:** участие в соревнованиях школьного, районного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 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. 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.

### **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:**

- 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практичес кие работы		
1	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра.	2	0	2	01.09- 08.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
2	Технические действия баскетболиста. Специальная физическая подготовка (ОФП). Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Учебная игра.	2	0	2	11.09- 15.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
3	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и	2	0	2	18.08- 22.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>

	<p>содержательное наполнение.          Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой;          особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.          Ведение мяча.          Учебная игра.</p>					
4	<p>Индивидуальная работа с мячом.          Технические и тактические действия. Учебная игра.</p>	2	0	2	25.09- 29.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
5	<p>Общефизическая подготовка.          Эстафеты с мячами.          Учебная игра.</p>	2	0	2	02.10- 06.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
6	<p>Отработка штрафных бросков по точкам.          Учебная игра.</p>	2	0	2	09.10- 13.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
7	<p>Броски в кольцо в движении. Учебная игра.</p>	2	0	2	16.10- 20.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
8	<p>ОФП. Стритбол.          Учебная игра.</p>	2	0	2	23.10- 26.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
9	<p>Взаимодействие игроков в защите.          Учебная игра.</p>	2	0	2	06.11- 10.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
10	<p>Взаимодействие игроков в нападении</p>	2	0	2	13.11- 17.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>



	и защите. Учебная игра.					
11	Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра.	2	0	2	20.11-24.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
12	Ведение мяча и передача в движении. Учебная игра.	2	0	2	27.11-01.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
13	Отбор мяча. Учебная игра.	2	0	2	04.12-08.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
14	Тактика игры. Учебная игра.	2	0	2	11.12-15.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
15	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	2	0	2	18.12-22.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
16	Отвлекающие приемы (финты) без мяча, с мячом. Учебная игра.	2	0	2	25.12-29.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
17	ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2	08.01-12.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
18	Взаимодействие двух игроков, взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	2	0	2	15.01-19.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
19	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон», взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Учебная игра.	2	0	2	22.01-26.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>

20	Отработка бросков в кольцо в движении. Приём ведения мяча два шага бросок в кольцо. Учебная игра.	2	0	2	29.01-02.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
21	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Учебная игра.	2	0	2	05.02.-09.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
22	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	2	0	2	12.02.-16.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
23	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра.	2	0	2	19.02.-23.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО ОФП. Отработка приёмов ловли и передачи мяча в парах. Учебная игра.	2	0	2	26.02.-01.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
25	Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	0	2	04.03.-07.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
26	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2	0	2	11.03.-15.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>

	Учебная игра.					
27	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Учебная игра.	2	0	2	18.03.- 22.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
28	Передвижения и остановки без мяча. Судейская практика. Учебная игра.	2	0	2	01.04.- 05.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
29	Передвижение различными способами в нападении и защите. Учебная игра.	2	0	2	08.04.- 12.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
30	Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места), взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке к защите. Учебная игра.	2	0	2	15.04.- 19.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
31	Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча.	2	0	2	22.04.- 26.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
32	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Судейская практика. Учебная игра.	2	0	2	29.04.- 01.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>

33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО ОФП. Повтор тактических действий. Учебная игра.	2	0	2	06.05.- 10.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
34	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся. Итоговое занятие.	2	0	2	13.05.- 17.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
35	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся. Итоговое занятие.	1	0	1	20.05.- 24.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	69		

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

1. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 2014.- 24с.
2. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –2012.-№2- с. 27-30.
3. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (8-9 классах)// Физкультура в школе. – 2013.-№4.-С.13-20.
4. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2- с.26-27.
5. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013.- 60с.