

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 с углублённым изучением отдельных
предметов имени Героя Советского Союза Коваленко Петра Михайловича»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Рассмотрено
На педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2024 г.



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №30 им.
П.М. Коваленко»
С. Е. Калашников
Приказ №227 от 31.08.2024 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«БАСКЕТБОЛ»**

в кружке

Наименование программы кружка

«БАСКЕТБОЛ»

Составитель: Чернышев И.А.

Возраст детей, класс: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Энгельс, 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе программы А.П.Матвеева «Физическая культура, М.: «Просвещение», 2015г,2016г,2019г «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне городского округа, товарищеские матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: баскетбольная площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Актуальность программы

В программе для внеурочной деятельности уделяется большое внимание на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д. Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной и средней школы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование

жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты 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;
- 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.

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, в оздоровительном лагере; – 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.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и товарищеских встречах городского уровня, судейство школьных соревнований.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим уже 10-12 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические,

физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Место курса внеурочной деятельности в школьном плане

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 34 часа для детей 10-12 лет в смешанной группе девочек, Сроки реализации программы: проведение тренировок 1 час в неделю.

Ценностные ориентиры в содержании 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, 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. 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.

2. 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)

3. Ловля мяча

двумя руками от груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

4.Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

5.Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении, с подскоками)

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

6.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

7.Отбор мяча

Перехват мяча при передачах

Выбивание мяча из рук соперника, при ведении мяча соперником

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

8.Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

9.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

10.Тактика игры

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

11.Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Игра в баскетбол по правилам

12.Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

13.Судейская практика Судейство игры в баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема
1.	Инструктаж по технике безопасности. «Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу». Терминология в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Стойка баскетболиста. 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. Подвижные игры и эстафеты.
2.	Разминка. Стойка баскетболиста. 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. Подвижные игры и эстафеты.
3.	Разминка. Передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.
4.	Разминка. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.
5.	Разминка. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.
6.	Разминка. Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Учебная игра.
7.	Разминка. Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Учебная игра.
8.	Разминка. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
9.	Разминка. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
10.	Разминка. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
11.	Разминка. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.

12.	Разминка. Накрывание мяча при броске. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.
13.	Разминка. Накрывание мяча при броске. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Финты без мяча. Финты с мячом. Учебная игра.
14.	Разминка. Финты без мяча. Финты с мячом. Ложный бросок. Ложное ведение. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Индивидуальные действия в нападении и защите. Перехваты мяча. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.
15.	Разминка. Финты без мяча. Финты с мячом. Ложный бросок. Ложное ведение. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Индивидуальные действия в нападении и защите. Перехваты мяча. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.
16.	Разминка. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Индивидуальные действия в нападении и защите. Перехваты мяча. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.
17.	Разминка. Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); двух нападающих против двух защитников (2х2); трех нападающих против двух защитников (3х2). Комбинации: ведение, передача, бросок в движении. Учебная игра.
18.	Разминка. Физическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); двух нападающих против двух защитников (2х2); трех нападающих против двух защитников (3х2). Комбинации: ведение, передача, бросок в движении. Учебная игра.
19.	Разминка. Физическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); двух нападающих против двух защитников (2х2); трех нападающих против двух защитников (3х2). Комбинации: ведение, передача, бросок в движении. Учебная игра.
20.	Разминка. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Учебная игра.
21.	Разминка. Отжимание. Подтягивание на перекладине. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Смешанная защита. Учебная игра.
22.	Разминка. Упражнения для мышц спины, для кистей и пальцев рук. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Смешанная защита. Действие защитников при пробитии штрафных и разыгрывание спорных мячей. Учебная игра.
23.	Разминка. Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»), («малая восьмерка»). Броски в корзину с разных точек площадки. Учебная игра.
24.	Разминка. Прыжки со скакалкой. Подтягивание. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); с участием трех игроков («малая восьмерка»). Учебная игра.

25.	Разминка. Упражнения для мышц живота, для мышц плеча. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); с участием трех игроков («малая восьмерка»). Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Учебная игра.
26.	Разминка. Бросок после ведения. Бросок в движении после ловли. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов. Взаимодействие игроков центрального, задней линии крайнего нападающего. Учебная игра.
27.	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Броски из-под корзины. Изучение ошибок (правила). Взаимодействие игроков центрального, задней линии крайнего нападающего. Изучение ошибок (правила). Учебная игра.
28.	Разминка. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Правило 30 сек. Правило 3-х секундной зоны. Взаимодействие игроков центрального, задней линии крайнего нападающего. Учебная игра.
29.	Разминка. Бросок мяча в прыжке на 180 градусов одной рукой с места. Ловля мяча после отскока от щита. Изучение броска после ведения и перевода мяча за спиной. Учебная игра.
30.	Разминка. Упражнение для совершенствования техники броска в прыжке. Ловля мяча после отскока от щита. Групповые действия. Учебная игра.
31.	Разминка. Штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра по правилам.
32.	Разминка. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.
33.	Разминка. Ловля катящегося мяча. Броски после ведения из 3-х очковой зоны. Учебная игра.
34.	Разминка. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола. Повторение. Учебная игра.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество занятий	Количество часов
1	Основы знаний	3 (В процессе тренировочных занятий)	3
2	Передвижения и остановки, повороты без мяча	3 (В процессе тренировочных занятий)	3
3	Ловля мяча	4 (В процессе тренировочных занятий)	12
4	Передача мяча	4 (В процессе тренировочных занятий)	12
5	Ведение мяча	4 (В процессе тренировочных занятий)	12
6	Броски мяча	5 (В процессе тренировочных занятий)	15
7	Отбор мяча	1 (В процессе тренировочных занятий)	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	1 (В процессе тренировочных занятий)	3
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1 (В процессе тренировочных занятий)	3
10	Тактика игры в защите и нападении	6 (В процессе тренировочных занятий)	18
11	Подвижные игры и эстафеты. И гра в баскетбол по правилам.	6 (В процессе тренировочных занятий)	18
12	Физическая подготовка	(В процессе тренировочных занятий)	
13	Судейская практика	(В процессе тренировочных занятий)	
14	Всего	34 занятия	102

Материально–спортивное и техническое обеспечение программы по внеурочной деятельности «Баскетбол»	
Материально-спортивное оснащение кабинета по физической культуре.	
1. Мячи баскетбольные	
2. Насос с иглой для надувания мячей	
3. Щиты баскетбольные с кольцами и сетками	
4. Стойки для обводки	
Технические средства обучения внеурочной деятельности «Баскетбол»:	
1. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	
В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения	
1. Мегафон	Д
2. Радиомикрофон	Д
3. Сканер	Д
4. Принтер	Д
5. Мультимедиапроектор	Д
6. Экран	Д
7. Аудиозаписи	Д
Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников.	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
1. Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г
2. Спортивный зал	Г
3. Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	Г
4. Медицинская аптечка	Д
Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах	

Список методической литературы

1. А.П.Матвеев «Примерные рабочие программы. Физическая культура»,5-9 классы ФГОС М:«Просвещение»,2019г, А.П.Матвеев Учебник для 5 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2015г. 2
2. А.П.Матвеев Учебник для 6-7 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2016г.
3. А.П.Матвеев Учебник для 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2019г.
4. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
5. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»-Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
6. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
7. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель»
8. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»- М:«Глобус»,2010г.
9. П.А. Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009г.
10. Внеурочная деятельность: «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (в Интернете)

Электронные и цифровые ресурсы

1. «Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград:
2. «Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель»,2010 г.
3. Презентации по спортивным играм (баскетбол)