МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ОМС «Управление образования Каменск-Уральского ГО»

Средняя школа № 7

СОГЛАСОВАНО Зам. директора по

УВР

(А.А. Орехова)

Протокол № 1 от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Средней школы №7

ФВН (В.Н. Щипанова)

Приказ № 153/3 от "30" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению

«баскетбол»

для 8 класса основного общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Криницына Ольга Александровна учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Баскетбол» разрабатывается с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв.приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196, с изменениями от 30.09.2020 года)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)
- «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)

Направленность программы:

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Место программы в образовательном процессе.

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.

Отличительной особенностью программы:

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.

Педагогическая целесообразность программы

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально- волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Объем программы: 68 часов

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 45 минут

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Привитие ученикам организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

Содержание программы

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

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.

Планируемые результаты и система оценки результативности программы

В результате изучения данного курса в обучающиеся получат возможность формирования

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей:
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности:

- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учебный план

Виды спортивной подготовки		
Теоретическая	3	
Техническая	30	
2.1 Имитация упражнений без мяча		
2.2 Ловля и передача мяча		
2.3.Ведение мяча		
2.4. Броски мяча		
Тактическая	12	
3.1. Действия игрока в нападении		
3.2. Действия игрока в защите		
Физическая	9	
4.1. Общая подготовка		
4.2. Специальная		
Участие в соревнованиях по баскетболу	2	
Тестирование	2	
ИТОГО	68	
	Теоретическая Техническая 2.1 Имитация упражнений без мяча 2.2 Ловля и передача мяча 2.3.Ведение мяча 2.4. Броски мяча Тактическая 3.1. Действия игрока в нападении 3.2. Действия игрока в защите Физическая 4.1. Общая подготовка 4.2. Специальная Участие в соревнованиях по баскетболу Тестирование	

Учебный план секционных занятий по баскетболу

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

- 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
- 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- 3. Физическая подготовка баскетболиста.
- 4. Техническая подготовка баскетболиста.
- 5. Тактическая подготовка баскетболиста.
- 6. Психологическая подготовка баскетболиста.

- 7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
- 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- 9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
- 10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

- 1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
- 2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Тоже после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Тоже в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
- 3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
- 4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной.

Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

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.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 68 часов

No	Содержание материала	Задачи	Кол-во	Д	Дата	
			часов			
1	Медицинское обследование	Выявление	1	План	Факт	
	учащихся	состояния здоровья				
	Техника безопасности	учащихся				
2	Знакомство с упражнениями по	Развитие и укрепление	1			
	физической подготовке	физических качеств				
	баскетболистов	учащихся				
3	Совершенствование упражнений	Совершенствование	1			
	ОФП	силы, ловкости,				
		выносливости,				
		гибкости, прыгучести.				
4	Зачетные требования	Контроль умений и	1			
		навыков				
5	Правила техники	Познакомить с	1			
	баскетбола	многообразием и				
		классификацией				
		техники игры.				
6	Техника нападения.	Совершенствовать	1			
	ОФП	навыки ловли и				
		передачи мяча,				
		ведения,				
		бросков по кольцу.				
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы	1			
		перемещений				
8	Тактика перемещений.	Совершенствовать	1		-	
	ОФП	навыки ходьбы, бега,				
		прыжков, остановки и				

		поворотов.			
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы	1		
		ловли, передачи мяча			
10	Передача мяча двумя	Совершенствовать	1		
	руками от груди.	навыки передачи мяча			
	ОФП	двумя руками от груди			
11	Передача мяча двумя		1		
	руками с отскоком мяча от	Отрабатывать приемы			
	пола	передачи мяча			
12	Передача мяча двумя	Отрабатывать приемы	1		
	руками сверху.	передачи мяча			
	ОФП				
13	Передача мяча одной	Совершенствовать	1		
	рукой от плеча	приемы передачи мяча			
	Техника безопасности				
14	Передача мяча одной	Совершенствовать	1		
	рукой сверху (крюком)	приемы передачи мяча		<u> </u>	
15	Передача мяча одной	Совершенствовать	1		
	рукой снизу. ОФП	приемы передачи мяча			
16	Передача мяча одной	Совершенствовать	1		
	рукой за спиной	приемы передачи мяча			
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы	1		
		передачи мяча			
18	Приемы передачи мяча	Контроль умений	1		
		выполнять приемы			
		передачи мяча			
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков	1		
	_	подвижности,			
		ловкости,			
		взаимовыручки			
20	Совершенствование ОФП	Совершенствование	1		
		индивидуальных			
		способностей			
21	Игра.	Отработка приемов	1		
	Техника безопасности	передачи мяча			
		разными способами			
22	Техника ведения мяча	Совершенствование	1		
		техники ведения мяча			
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать	1		
		навыки броски по			
		кольцу			
24	Бросок одной рукой от плеча с	Совершенствовать	1		
	места.	навыки броски по			
	ОФП	кольцу			
25	Бросок одной рукой мяча	Совершенствовать	1		
	от плеча в движении	навыки броски по			
		кольцу			
26	Бросок одной рукой в прыжке	Отрабатывать навыки	1		
	Техника безопасности	игры по изученным			
		правилам			
27	Игра баскетбол.	Игра по изученным	1		
	ОФП	правилам			

28	Бросок двумя руками.	Развивать гибкость,	1		
20	ОФП	силу воли, терпение,	1		
	ΟΨΠ	выносливость			
29	Радоунуа мана		1		
29	Ведение мяча	Совершенствовать	1		
20	Т	приемы игры	1		
30	Техника защиты	Совершенствовать	1		
21		приемы защиты	1		
31	Техника перемещений	Совершенствовать	1		
	V OFF	приемы перемещений	- 1		
32	Упражнения ОФП	Развивать физические	1		
22		качества	1		
33	Перехват мяча.	Совершенствовать	1		
	ОФП	навыки игры			
34	Вырывание мяча	Совершенствование	1		
	Техника безопасности	техники овладения			
		МОРЯМ			
35	Выбивание мяч.	Совершенствование	1		
	ОФП	техники выбивания			
		мяча			
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений	1		
		овладения мячом			
37	Соревнование по	Контроль техники	1		
	баскетболу. ОФП	игры			
38	Сочетание приемов игры в	Совершенствование	1		
	баскетбол	физических качеств			
		учащихся			
39	Соревнование по	Совершенствование	1		
	баскетболу	физических качеств			
		учащихся			
40	Технические приемы	Изучение	1		
	баскетболиста	теоретического			
		материала			
41	Упражнения в передвижении.	Отработка	1		
	ОФП	двигательных навыков			
		(бег, прыжки на месте			
		толчком одной двумя			
		ногами, остановка,			
		построение парами)			
42	Упражнения в ловле и передачах.	Отрабатывать	1		
	Техника безопасности	физические навыки			
		(построение по 3			
		человека, встречными			
		колонами)			
43	Совершенствование	Воспитание культуры	1		
	техники передвижения	исполнения правил			
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	игры			
44	Совершенствование	Совершенствование	1		
	упражнений в бросках	физических качеств			
		учащихся			
45	Упражнения в ведении.	Отрабатывать навыки	1		
	ОФП	построения	•		
	Техника безопасности	колоннами,			
	1 Millian Coolinginorin	novioiiimiiii,	<u> </u>	1 1	

		-6		
		обводки препятствий,		
1.0	37	построение группами	1	
46	Упражнения в перемещениях	Совершенствование	1	
	защитника	навыков перемещения		
		(произвольное, в		
		парах)		
47	Подвижные игры	Закрепление	1	
	Техника безопасности	двигательных		
		способностей		
		учащихся		
48	Упражнения в овладении	Совершенствование	1	
	мочем.	умений и навыков		
	ОФП	построения вкруг,		
		построения по три		
		человека		
49	Теоретический материал.	Воспитание культуры	1	
	Условия выполнения	исполнения		
	упражнений	отработанных правил		
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать	1	
		правила игры,		
		изученные ранее		
51	Тактика нападения.	Познакомить с	1	
	Волевая подготовка	общими		
	, ,	требованиями		
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки	1	
		игры	_	
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки	1	
		игры		
54	Правила пересечения	Совершенствовать	1	
		навыки игры		
55	Тактические комбинации игры.	Отрабатывать	1	
	ОФП	комбинации игры		
		(тройка, малая		
		восьмерка, скрестный		
		выход, наведение на		
		двух игроков)		
56	Командные действия.	Совершенствовать	1	
	Волевая подготовка	умения		
	Техника безопасности	стремительного		
		нападения,		
		позиционного		
		нападения,		
		эшелонированного		
		прорыва		
57	Тактика защиты.	Отработка	1	
	ОФП	противодействий		
		атакующих		
58	Индивидуальные действия	Укрепление	1	
	Tangana, willing Action	физических		
		способностей		
59	Командные действия	Совершенствовать	1	
	томиндные денетым	правила игры		
		правила игры	j	

60	Игра баскетбол.	Совершенствовать	1	
	ОФП Техника	систему смешанной		
	безопасности	защиты		
61	Тактическая подготовка	Формировать культуру	1	
	баскетболистов (теория)	игры, прививать		
	, , ,	интерес к физкультуре		
		и спорту		
62	Тактика нападения.	Совершенствовать	1	
	Игра баскетбол.	навыки группового		
	ОФП	взаимодействия, в		
		командных действиях		
63	Тактика защиты.	Отработка навыков	1	
	Игра баскетбол	индивидуальных,		
		групповых, командных		
		взаимодействий.		
64	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать	1	
		навыки командных		
		взаимодействий		
65	Упражнения общей	Отрабатывать и	1	
	физической подготовки.	закреплять физические		
	Техника безопасности	способности и навыки		
		учащихся		
66	Общие правила игры в	Контроль	1	
	баскетбол.	теоретических знаний		
		учащихся		
67	Зачетное занятие.	Контроль техники	1	
	Техника безопасности	выполнения		
		тактических приемов		
		игры		
68	Волевая подготовка	Совершенствование	1	
	учащихся	навыков игры		

Материально- техническое обеспечение

Щиты с кольцами Стойки для обводки Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка Скакалки Гимнастические маты Мячи баскетбольные Гантели различной массы Насос ручной

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы ирекомендации/ авт.-сост.

А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

http://www.bibliotekar.ru библиотека

http://ru.savefrom.net/ для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество

учителей физической культуры.

http://www.uchportal.ru Учительский портал.

http://ballplay.narod.ru Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной

информации по методике подготовки баскетболистов.

http://www.kes-basket.ru/ Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9

кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А