

Российская Федерация
Красноярский край
Управления образования администрации города Минусинска

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Основная
общеобразовательная школа № 1»
662605, Россия, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Набережная 93а, тел 2-22-93,
Email: min_school1@internet.ru
ОГРН 1022401537762 ИНН 2455019383 КПП 245501001

Утверждена в составе ООП НОО / ООО
приказом от 30.08.2024 г. № 01-04-209

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
физкультурно-спортивной направленности
БАСКЕТБОЛ**

	вид спорта
возраст обучающихся	11-16 лет
Автор-составитель	Занозин Н.Н.
	ФИО
Срок реализации	1 год
Год составления программы	2024

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Баскетбол» (5-9 класс ФГОС), разработана и составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 9 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС). 2013года.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Актуальность

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. 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 у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

1.2. Цели и задачи программы

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи программы

Личностные УУД:

1. определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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.

Регулятивные УУД:

1. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
2. проговаривать последовательность действий;
3. уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
4. средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
5. учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- 1 добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- 2 перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- 1 умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- 2 совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- 3 учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов. Программа кружка рассчитана на 1 год.

Формы и режимы занятий

Программа ориентирована на детей 5-9 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы реализации промежуточного контроля

Контрольные тесты и упражнения. Тестирование, соревнования, контрольные игры.

1.3.Содержание программы

Техническая подготовка 40 часов

Приёмы игры	УУД
Стойка баскетболиста и техника передвижений	
Остановка прыжком	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
Остановка двумя шагами	
Повороты вперед	
Повороты назад	
Ловля мяча двумя руками на месте	
Ловля мяча двумя руками в движении	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают
Ловля мяча сотскоком от пола на месте	
Ловля мяча сотскоком от пола в движении	
Ловля катящегося мяча двумя руками	правила безопасности.
Передача мяча одной и двумя руками от груди на месте	
Передача мяча двумя руками сверху на месте	Выявляют и устраняют типичные ошибки.
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении	
Передача мяча одной и двумя руками сотскоком от пола на месте	Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Передача мяча одной и двумя руками сотскоком от пола в движении	
Передача катящегося мяча одной и двумя руками	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Ведение мяча высокими и низким отскоком	
Ведение мяча зрительным контролем	деятельности.
Ведение мяча без зрительного контроля	

Ведение мяча на месте	
Ведение мяча по прямой	Коммуникативные:
Ведение мяча по дугам	
Ведение мяча по кругам	
Ведение мяча зигзагом	Регулятивные: контролируют свою деятельность.
Ведение мяча с изменением высоты отскока	
Ведение мяча с изменением направления	
Ведение мяча с изменением скорости	
Ведение мяча с переводом перед собой	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	влияние на различные системы организма, на рост и развитие.
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
Бросок мяча в корзину в движении и после остановки одной рукой от плеча	Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении	
Дистанционные броски корзины с разных точек: ближние, средние, дальние	
Штрафной бросок мяча в корзину	
Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приемами	
Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите	
Выбивание мяча	
Отбивание мяча	
Накрывание мяча	
Перехват мяча	
Вырывание мяча	

Тактика игры 10 часов

Приёмы игры	ууд
Выход для получения мяча	Моделируют тактику игровых действий. Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
Выход для отвлечения противника	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
«Передай мяч и выходи»	
Заслон	
Пересечение	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

Тактика защиты 82 часа

Приёмы игры	ууд
Противодействие получению мяча	Учатся игровым действиям. Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре. Учатся соблюдать правила игр.
Противодействие выходу на свободное место	
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Система личной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

Теоретическая 4 часа

Тема	УУД
Физическая культура и спорт в России	Изучают историю баскетбола, запоминают имена выдающихся спортсменов.
Состояние и развитие баскетбола в России	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Определяют значение упражнений для укрепления здоровья.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
Профилактика травматизма в спорте	Запоминают требования к технике безопасности в игре.
Общая характеристика спортивной подготовки	
Планирование и контроль подготовки	Учатся контролировать свою физическую подготовленность.
Основы техники игры и техническая подготовка	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	
Физические качества и физическая подготовка	Определяют значение соревнований, значение нравственных качеств в командной игре.
Спортивные соревнования	
Правила по мини-баскетболу	Запоминают правила игры в баскетбол.
Правила по баскетболу	
Официальные правила ФИБА	
Установка на игру и разбор результатов игры	

Учебно–тематический план

Виды подготовки	Часы
Теоретическая	4(В процессе занятий)
Общая физическая	20
Специальная физическая	20
Техническая	40
Тактическая	10
Игровая	42
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
Контрольные испытания	4
Всего часов	136

1.4. Планируемый результат

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

2 Календарный учебный график

№	Название темы	К – во часов
1-2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	2
3-4	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2
5-6	Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	2
7-8	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2
9-10	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2
11-12	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	2
13-14	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	2
15-16	СФП. Учебная игра.	2
17-18	Способы ловли мяча. Учебная игра.	2
19-20	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
21-22	ОФП. Учебная игра.	2
23-24	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2
25-26	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	2
27-28	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	2
29-30	Техника ведения мяча. Учебная игра.	2
31-32	Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.	2
33-34	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	2
35-36	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.	2
37-38	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2
39-40	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	2
41-42	Ловля двумя руками «низкого мяча». Учебная игра.	2

43-44	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.	2
45-46	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2
47-48	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	2
49-50	Контрольные испытания.	2
51-52	Командные действия в нападении. Учебная игра.	2
53-54	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	2
55-56	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2
57-58	Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра	2
59-60	Учебная игра.	2
61-62	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2
63-64	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	2
65-66	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2
67-68	СФП. Учебная игра.	2
69-70	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	2
71-72	Командные действия в нападении. Учебная игра.	2
73-74	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	2
75-76	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.	2
77-78	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2
79-80	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	2
81-82	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2
83-84	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2
85-86	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	2
87-88	ОФП. Учебная игра.	2
89-90	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	2
91-92	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Учебная	2

	игра.	
93-94	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2
95-96	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	2
97-98	Методы спортивной тренировки. ОФП.	2
99-100	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	2
101-102	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2
103-104	Совершенствование техники передачи мяча. СФП	2
105-106	Техническая подготовка юного спортсмена. Организация командных действий.	2
107-108	Тактика защиты. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
109-110	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Бросок мяча одной рукой сверху.	2
111-112	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2
113-114	Действия одного защитника против двух нападающих. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2
115-116	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Техника овладения мячом.	2
117-118	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Техника броска мяча одной рукой от плеча.	2
119-120	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2
121-122	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Контрольные испытания. СФП	2
123-	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2

124	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	
125- 126	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2
127- 128	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2
129- 130	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2
131- 132	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
133- 134	Защитные стойки. Защитные передвижения. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2
135- 136	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2

3. Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.- М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.