

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Крутинского муниципального района Омской области

МБОУ «Яманская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Мельникова Е.В.

_____ Заборских А.А.

_____ Мельникова Е.В.

Протокол №7
от «21» 06 2023 г.

Протокол № 4
от «21» 06 2023 г.

Приказ №81
от «21» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Баскетбол» для
5-9 класса
на 2023-2024 учебный год

Автор: Меркулов Юрий Викторович
учитель физической культуры

С. Яман 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом ООО (второго поколения и типовым положением о внеурочной деятельности МБОУ «Яманская СОШ»).

Также в основу разработки положены программы физического воспитания для учащихся средней школы Ляха.В.И., Зданевич А.А. Матвеева. А.М.

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 171 час), исходя из 1 часа занятий в неделю. Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 171 час для детей 11-16 лет. Сроки реализации программы. 5 класс - 34 часа, 6 класс - 34 часа, 7 класс - 34 часа, 8 класс - 35 часов, 9 класс - 34 часа.

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, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

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.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 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.

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

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 занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

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

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 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 5 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 (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 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.

Содержание курса по годам

№	Наименование разделов и тем	В се го ча со в	Количество часов									
			5кл(34ч)		6кл(34ч)		7кл(34ч)		8кл(34ч)		9кл(34ч)	
			теор	практ	теор	практ	теор	практ	теор	практ	теор	практ
1	Перестановки и перестановки без мяча	15		6		3		2		2		2
2	Ловля мяча	12		4		3		3		2		1
3	Передача мяча	12		4		3		3		1		1
4	Ведение мяча	32		9		7		6		6		4
5	Броски мяча	28		5		6		6		6		4
6	Отвлекающие приемы	10		-		2		2		3		3
7	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и ведения мячом	9		-		2		2		3		2
8	Тактика игры	8		4		2		2		-		-
9	Основы занятий		В процессе занятий									
10	Подвижные игры и эстафеты		В процессе занятий									
11	Физическая подготовка		В процессе занятий									
12	Судейская практика	5		-		-		-		2		3
	Всего	171		34		34		34		35		34

Тематическое планирование 5 класс

1	Разучивание стойка игрока			
2	Стойка игрока (исходные положения)			
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			

5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			
7	Игровое занятие			
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			
10	Эстафеты с различными способами перемещений.			
11	Разучивание			
12	Верхняя передача мяча			
13	Нижняя передача мяча			
14	Игровое занятие.			
15	Разучивание верхняя передача мяча.			
16	Верхняя передача мяча в парах			
17	Нижняя передача мяча в парах.			
18	Игровое занятие.			
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.			
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.			
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.			
23	Игровое занятие.			
24	Ведение мяча с разной высотой отскока			
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении			
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места			
27	Игровое занятие			
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением			
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением			
30	Бросок мяча после остановки			
31	Игровое занятие.			
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением			
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением			
34	Персональная опека игрока			

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия			
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.			
2	Ведение мяча со сменой ритма движения			
3	Ведение мяча с изменением направления движения			
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.			
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.			
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.			
7	Передача мяча в движении приставным шагом.			
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.			
9	Передачи мяча в игре.			
10	Передачи мяча в игре.			
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.			
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.			
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.			
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.			
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.			
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.			
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.			
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.			
23	Индивидуальные действия в защите в игре.			
24	Индивидуальные действия в защите в игре.			
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.			
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.			
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.			
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.			
29	Броски мяча в корзину после передач.			

30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.			
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.			
32	Учебная игра.			
33	Учебная игра.			
34	Учебная игра.			

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия			
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.			
2	Ведение мяча со сменой ритма движения			
3	Ведение мяча с изменением направления движения			
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.			
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.			
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.			
7	Передача мяча в движении приставным шагом.			
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.			
9	Передачи мяча в игре.			
10	Передачи мяча в игре.			
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.			
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.			
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.			
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.			
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.			
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.			
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.			
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.			
23	Индивидуальные действия в защите в игре.			
24	Индивидуальные действия в защите в игре.			
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.			

26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.			
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.			
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.			
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.			
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.			
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.			
32	Учебная игра. Штрафной бросок.			
33	Учебная игра. Штрафной бросок			
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов			

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия			
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.			
2	Ведение мяча со сменой ритма движения			
3	Ведение мяча с изменением направления движения			
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.			
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.			
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.			
7	Передача мяча в движении приставным шагом.			
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.			
9	Передачи мяча в игре.			
10	Передачи мяча в игре.			
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.			
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.			
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.			
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.			
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.			
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.			
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.			
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			

22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.			
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.			
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.			
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.			
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.			
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.			
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.			
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.			
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.			
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.			
32	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.			
33	Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения.			
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов			

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия			
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.			
2	Ведение мяча со сменой ритма движения			
3	Ведение мяча с изменением направления движения			
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.			
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.			
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.			
7	Передача мяча в движении приставным шагом.			
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.			
9	Передачи мяча в игре.			
10	Передачи мяча в игре.			
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.			
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.			
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.			
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.			
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.			

18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.			
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.			
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.			
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.			
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.			
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.			
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.			
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.			
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.			
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.			
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.			
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.			
32	Учебная игра. Личная защита.			
33	Учебная игра. Личная защита.			
34	Учебная игра. Личная защита.			

·
·

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

