

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карагайская средняя школа №2»

СОГЛАСОВАНО

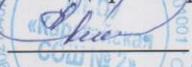
Руководитель методсовета

 Новикова А.А.

от «02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Шмань С.Н.

«02» сентября 2024г.



Программа внеурочной деятельности
«Баскетбол»
5- 7 классы

Составитель: Гуляева Ирина Васильевна,
учитель физической культуры

С.Карагай, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю для учащихся 5-7-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- 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 психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. 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.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Баскетбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать:

- значение занятий баскетболом в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение умений, навыков и двигательных упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых баскетбольных упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой; типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом; выполнять обязанности судьи;

Форма подведения итогов реализации программы:

➤ учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

№	Разделы, темы	Рабочая программа
		всего
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	30
3.	Основы техники и тактики игры	28
4.	Контрольные игры и соревнования	4
5.	Тестирование	4
И		68

ТОГО:		часов
--------------	--	--------------

Поурочное планирование

	Название темы	часов
1.	Развитие баскетбола в России. Видео -фильм о баскетболе.	2 часа
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Техника передвижений.	2 часа
3.	Единая спортивная классификация.. ОФП	2 часа
4.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2 часа
5.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	
6.	Контрольные испытания. Учебная игра.	2 часа
7.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2 часа
8.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2 часа
9.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2 часа
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2 часа
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2 часа
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2 часа
13.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2 часа

14.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2 часа
15.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2 часа
16.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2 часа
17.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2 часа
18.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2 часа
19.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2 часа
20.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2 часа
21.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2 часа
22.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП	2 часа
23.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2 часа
24.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2 часа
25.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2 часа
26.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2 часа
27.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2 часа
28.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2 часа
29.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2 часа
30.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2 часа
31.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2 часа
32.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2 часа
33.	Сочетание способов передвижения с выполнением	2 часа

	различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	
34.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2 часа
35.	Соревновательная деятельность.	2 часа

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Технические средства обучения
2.	Музыкальный центр
3.	Учебно-практическое оборудование
4.	Канат для лазанья
5.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
6.	Стенка гимнастическая
7.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
8.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
9.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
10.	Палка гимнастическая
11.	Скакалка детская
12.	Мат гимнастический
13.	Кегли
14.	Обруч пластиковый детский
15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
16.	Лента финишная
17.	Рулетка измерительная
18.	Лыжи детские (с креплениями и палками)
19.	Щит баскетбольный тренировочный
20.	Сетка для переноски и хранения мячей
21.	Сетка волейбольная
22.	Аптечка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061663

Владелец Шмань Светлана Николаевна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025