

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Управление образования Кимрского муниципального округа**

**МОУ "СШ №1 имени В.А.Федорова "**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Селькова Н.Б.  
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Куликова Л.А.  
Приказ №131-од  
от «30» августа 2023 г.

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

2023-2024  
учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность:

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 физкультурно-спортивной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно- спортивной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Отличительные особенности программы: главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Объем и срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Цель программы:

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи:

Образовательные:

- формирование представлений об игре в баскетбол;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств

(памяти, внимания, мышления).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу.
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков.
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема - принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого- педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих физических способностей. Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 13 до 15 лет. Количественный состав группы -10 человек. Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь в секции по баскетболу, дети приобретают опыт командной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, район, город).

Этапы работы по программе:

1 этап - 3 месяца (спортивно- физкультурный)

совершенствование необходимых навыков владения баскетбольным мячом и развитие физических качеств

2 этап - 3 месяца (основной)

Обучение к согласованию движений в целостные комбинации

3 этап – 3 месяца (заключительный)

Совершенствование индивидуальными тактиками, работа в команде (игра в баскетбол)

На первом этапе

Учащие под руководством преподавателя совершенствуют свои навыки владения баскетбольным мячом. Развивают физические качества -координация, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

На втором этапе

Учащиеся знакомятся с основными комбинациями, используемые в игре баскетбол. Учащиеся получают личный номер (расположение на игровой площадке).

На третьем этапе

Учащиеся получают индивидуальные упражнения для совершенствования индивидуальной тактики.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая (работа в команде) и индивидуальная работа (работа с мячом, броски в кольцо).

Формы проведения занятий

1. Теоретические занятия:

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных особенностях спорта; знакомство с известными баскетболистами;
- теоретические сведения о правилах игры в баскетбол;
- теоретические знания по технике и тактике баскетболиста

2. Практические занятия:

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- броски в кольцо
- передачи мяча (на месте, в движении)
- комбинации в команде

3. Индивидуальные занятия:

Учитывая принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому ребёнку требуются индивидуальные занятия по:

- ведение мяча
- броски в кольцо
- передачи баскетбольного мяча

Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

4. Подготовительно – спортивные занятия подготовка и выступление:

- соревнования

Это способствует закреплению изученного материала, даёт учащимся возможность поделиться своими знаниями и спортивными успехами с публикой. Спортивные соревнования играют большую роль в психологическом становлении личности – умение сосредоточиться, сконцентрироваться.

5. Игровые занятия:

- игры

6. Экскурсионные занятия:

- посещение баскетбольных матчей

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое оснащение спортивного зала должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, правильная разметка и размеры поля. Оснащение спортивного зала следующее:

- спортивный зал, оснащенный баскетбольными кольцами в количестве 4 шт.
- баскетбольные мячи-20 шт.
- теннисные мячи-20 шт.
- фишки – 12 шт.
- свисток-1 шт.
- секундомер -1 шт.
- манишки – 15 шт.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурно - педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать спортивные способности воспитанников

Планируемые результаты

Предметные

- устойчивый интерес к спорту, здоровому образу жизни;
- общее понятие о значении спорта и физических нагрузок в жизни человека,
- общее представление о спортивной картине мира;
- элементарные умения и навыки в различных видах спортивной деятельности.
- по истечении срока обучения по программе баскетбол, получив знания и

навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в спортивной деятельности.

Личностные

- развитые физические качества координация, выносливость, ловкость,

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и технологии

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

Принципы педагогического процесса:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении баскетбольного мяча, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности – природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

В основу разработки программы баскетбол положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- технология компетентностного и деятельностного подхода.

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях в зависимости от темы занятия используются следующие формы работы:

1. показ баскетбольных приёмов, правильного выполнения упражнений
2. просмотр разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;
3. устный анализ услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;
4. разучивание - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание ведения мяча, бросок в кольцо, комбинации;
5. репетиционные занятия - подготовка к соревнованиям

Для освоения учащимися полного курса программы баскетбол используются следующие методы:

- словесные: объяснение технических приёмов, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменов и т.д.;
- наглядные: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;
- практические: использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;
- репродуктивный метод: метод показа и подражания;
- метод импровизации и сценического движения: это один из основных методов программы умение правильно действовать в сложившейся ситуации на спортивной

площадке.

Система контроля результативности обучения

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты, демонстрируемые им при участии в конкурсах, концертных программах.

Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков
- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных работ

	содержание
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.
2	Правила игры в баскетбол, содержание инвентаря, история развития баскетбола в России. Игра в баскетбол.
3.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Повороты вперед. Повороты назад
4.	Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе. Тактика нападения
5.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Понятие о процессе спортивной подготовки . Строевые упражнения.
6.	Прыжок толчком двух ног, с одной ноги. Работа с мячом. Игра в баскетбол.
7.	Остановка прыжком, двумя шагами. Игра в баскетбол.
8.	Ускорения, рывки на отрезках. Тактика защиты
9.	Упражнения для ног. Бег с максимальной частотой шагов.
10.	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Игра в баскетбол.
11.	Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Игра в баскетбол.
12.	Упражнения для шеи и туловища. Игра в баскетбол.
13.	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Игра в баскетбол.
14.	Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Игра в баскетбол.
15.	Итоговое занятие.
16.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития быстроты.
17.	Бег за лидером без смены и со сменой направления. Упражнения для развития быстроты. Игра в баскетбол.

18.	Классификация приемов техники игры. Ведение мяча с высоким отскоком и низким, со зрительным контролем. Игра в баскетбол.
19.	Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Игра в баскетбол. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
20.	Ведение мяча без зрительного контроля, на месте, по прямой. Игра в баскетбол.
21.	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
22.	Передача мяча двумя руками в движении, в прыжке, на одном уровне. Игра в баскетбол.
23.	Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.
24.	Обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча. Игра в баскетбол.
25.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту
26.	Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке
27.	Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом.
28.	Броски в корзину одной рукой ,с отскоком от щита.
29.	Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления.
30.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
31.	Соревнования
32.	Соревнования
33.	Контрольно - переводные нормативы.
34.	Контрольно - переводные нормативы. Итоговое занятие.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Для педагога:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
2. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта.



«Олимпийская литература», 2002

4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
  5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2003
  6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
  7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
  8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
  9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002
  10. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
  11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
- Для детей и родителей:
1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
  2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
  3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
  4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.