


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары
Чувашской Республики

Согласована
зам. директором
МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары,
протокол Педагогического совета
№ 7 от 15.06.2024 г.

 Л.Н. Порфирьева

Утверждена
Приказом № 218 от 21.08.2024 г.
МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары
директор МБОУ «СОШ № 12»
г. Чебоксары

 В.П. Яноров



Рабочая программа внеурочной деятельности
кружка «Баскетбол»

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Учитель: Белков Павел Александрович

**Нормативно-правовые документы,
на основании которых разработана данная программа:**

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (приказ от 29.02.12г. № 273)
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287).
3. приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
4. приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (далее – ФОП СОО);
5. Программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары Чувашской Республики (модуль «Курсы внеурочной деятельности»)
6. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары.
7. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары.
8. Учебного плана МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2024-2025 учебный год
9. Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2024-2025 учебный год.
10. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу по выбору, внеурочной деятельности и элективным курсам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары Чувашской Республики (утверждено приказом от 31 августа 2019 г. №151)
11. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
12. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196).
13. Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования").

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Программа по баскетболу для учащихся способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- уметь играть по упрощённым правилам в баскетбол;
- знать основные правила игры в баскетбол;
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважение к партнёру и сопернику;

-способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств.

В результате изучения курса баскетбола учащиеся узнают:

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Научатся: Выполнять основные технические приемы баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

Средства обучения

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Формирование универсальных учебных действий

| УУД | Характеристика основных видов деятельности ученика |
|-------------------------------------|---|
| Знания о физической культуре | |
| Личностные, коммуникативные | <ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и |

| | |
|--|--|
| | <p>подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Личностные, коммуникативные, регулятивные | <ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. |
| Физическое совершенствование | |
| Личностные | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

| Возраст | Пол | Оценка высоты прыжка | | |
|---------|-----|----------------------|---------------|-----------|
| | | средний | выше среднего | высокий |
| 11 лет | Д | 24-28 | 29-33 | 34 и выше |
| | М | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| 12 лет | Д | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| | М | 28-33 | 34-38 | 39 и выше |
| 13 лет | Д | 25-31 | 32-37 | 38 и выше |
| | М | 31-36 | 37-41 | 42 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

| Класс | Девочки | | | Мальчики | | |
|--------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
| | высокий | выше среднего | средний | высокий | выше среднего | средний |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

Передачи и броски мяча.

| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст | | |
|-------|--|---------|----|----|
| | | 11 | 12 | 13 |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60см, высота 1м, расстояние 2,5м), ловля без отскока от пола (количество). | 20 | 22 | 23 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 6 | 7 | 8 |

Уровень результатов работы по программе:

| Приобретение социальных знаний (первый уровень) | Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень) | Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень) |
|---|---|--|
| Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол | | |
| Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках | | |
| Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях | | |

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Учебно-тематический план

| № | Виды спортивной подготовки | |
|----|--|-----------|
| 1. | Теоретическая | 3 |
| 2. | Техническая | 27 |
| | 2.1 Имитация упражнений без мяча | |
| | 2.2 Ловля и передача мяча | |
| | 2.3.Ведение мяча | |
| | 2.4. Броски мяча | |
| 3. | Тактическая | 12 |
| | 3.1 Действия игрока в нападении | |
| | 3.2 Действия игрока в защите | |
| 4. | Физическая | 15 |
| | 4.1 Общая подготовка | |
| | 4.2 Специальная | |
| 5. | Участие в соревнованиях по баскетболу | 16 |
| 6. | Тестирование | 1 |
| 7. | Итого | 74 |

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание 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.

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. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же 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 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.

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.

3. Тематическое планирование на 74 часа

| № п/п | Содержание материала | Задачи | Количество часов |
|-------|---|--|------------------|
| 1 | Медицинское обследование учащихся. Техника безопасности | Выявление состояния здоровья учащихся | 1 |
| 2 | Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов | Развитие и укрепление физических качеств учащихся | 1 |
| 3 | Совершенствование упражнений ОФП | Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести. | 1 |
| 4 | Зачетные требования | Контроль умений и навыков | 1 |
| 5 | Правила техники баскетбола | Познакомить с многообразием и классификацией техники игры. | 1 |
| 6 | Техника нападения. ОФП | Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. | 1 |
| 7 | Техника перемещений | Отрабатывать приемы перемещений | 1 |
| 8 | Тактика перемещений. СФП | Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов. | 1 |
| 9 | Техника владения мячом | Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча | 1 |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди. ОФП | Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди | 1 |
| 11 | Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 |
| 12 | Передача мяча двумя руками сверху. ОФП | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 |
| 14 | Передача мяча одной рукой сверху (крюком) | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 |
| 15 | Передача мяча одной рукой снизу.ОФП | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 |
| 16 | Передача мяча одной рукой за спиной | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 |
| 17 | Передача мяча снизу назад | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 |
| 18 | К.у. Приемы передачи мяча | Контроль умений выполнять приемы передачи мяча | 1 |
| 19 | Совершенствование ОФП | Развитие навыков подвижности, ловкости.взаимовыручки | 1 |
| 20 | Совершенствование СФП | Совершенствование индивидуальных способностей | 1 |
| 21 | Игра Техника безопасности | Отработка приемов передачи мяча разными способами | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 22 | Техника ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |
| 23 | Техника бросков мяча по кольцу | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 |
| 24 | Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 |
| 25 | Бросок одной рукой мяча от плеча в движении | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 |
| 26 | Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности | Отрабатывать навыки игры по изученным правилам | 1 |
| 27 | Игра баскетбол. ОФП | К.у. способностей по изученным правилам | 1 |
| 28 | Бросок двумя руками. ОФП | Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость | 1 |
| 29 | Ведение мяча | Совершенствовать приемы игры | 1 |
| 30 | Техника защиты | Совершенствовать приемы защиты | 1 |
| 31 | Техника перемещений | Совершенствовать приемы перемещений | 1 |
| 32 | Упражнения ОФП | Развивать физические качества | 1 |
| 33 | Перехват мяча. ОФП | Совершенствовать навыки игры | 1 |
| 34 | Вырывание мяча. Техника безопасности | Совершенствование техники овладения мячом | 1 |
| 35 | Выбивание мяч. СФП | Совершенствование техники выбивания мяча | 1 |
| 36 | Техника накрывания мяча | Отработка умений овладения мячом | 1 |
| 37 | Соревнование по баскетболу. ОФП | К./у. техники игры | 1 |
| 38 | Сочетание приемов игры в баскетбол | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 |
| 39 | Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2. | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 |
| 40 | Технические приемы баскетболиста | Изучение теоретического материала | 1 |
| 41 | Упражнения в передвижении. СФП | Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами) | 1 |
| 42 | Упражнения в ловле и передачах. Техника безопасности | Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами, | 1 |
| 43 | Совершенствование техники передвижения | Воспитание культуры исполнения правил игры | 1 |
| 44 | Совершенствование упражнений в бросках | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 |
| 45 | Упражнения в ведении. ОФП. Техника безопасности | Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами | 1 |
| 46 | Упражнения в перемещениях защитника | Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах) | 1 |
| 47 | Подвижные игры. Техника | Закрепление двигательных | 1 |

| | | | |
|-------|--|--|---|
| | безопасности | способностей учащихся | |
| 48 | Упражнения в овладении мячом. СФП | Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека | 1 |
| 49 | Теоретический материал. Условия выполнения упражнений | Воспитание культуры исполнения отработанных правил | 1 |
| 50 | Соревнование по баскетболу | Совершенствовать правила игры, изученные ранее | 1 |
| 51 | Тактика нападения. Волевая подготовка | Познакомить с общими требованиями | 1 |
| 52 | Индивидуальные действия | Отрабатывать навыки игры | 1 |
| 53 | Групповые действия | Отрабатывать навыки игры | 1 |
| 54 | Правила пересечения | Совершенствовать навыки игры | 1 |
| 55 | Тактические комбинации игры. СФП | Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков) | 1 |
| 56 | Командные действия. Волевая подготовка. Техника безопасности | Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва | 1 |
| 57 | Тактика защиты. СФП | Отработка противодействий атакующих | 1 |
| 58 | Индивидуальные действия | Укрепление физических способностей | 1 |
| 59 | Командные действия | Совершенствовать правила игры | 1 |
| 60 | Игра баскетбол. СФП. Техника безопасности | Совершенствовать систему смешанной защиты | 1 |
| 61 | Тактическая подготовка баскетболистов (теория) | Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту | 1 |
| 62 | Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП. | Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях | 1 |
| 63 | Тактика защиты. Игра баскетбол | Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у. | 1 |
| 64 | Соревнования между командами спортивной секции двух школ. | Совершенствовать навыки командных взаимодействий | 1 |
| 65 | Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности | Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся | 1 |
| 66 | Общие правила игры в баскетбол. К./у. | Контроль теоретических знаний учащихся | 1 |
| 67 | Зачетное занятие. Техника безопасности | Контроль техники выполнения тактических приемов игры | 1 |
| 68 | Волевая подготовка учащихся | Совершенствование навыков игры | 1 |
| 69-74 | Соревнования по баскетболу | Совершенствовать навыки игры | 6 |

Учебно-методическое обеспечение курса «Баскетбол»:

Список литературы для педагога:

«Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»

«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984

«Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001

«Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.

«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов.- М.: Просвещение, 1997,

Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000

«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»

«Физическая культура » Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008

«Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007

Литература для детей и родителей

Баскетбол. Справочник болельщика / Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.

Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.

Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.

Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий используется спортивный зал и баскетбольная площадка на школьном стадионе.

Кольца баскетбольные

Сетка баскетбольная

Ферма для щита баскетбольного

Щиты баскетбольные

Мячи баскетбольные

Насос для накачивания мячей

Жилетки игровые, манишки, нагрудные номера

Свисток

Защитная сетка на окна

Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте

Стеллаж для инвентаря

Скамейки гимнастические универсальные