

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:

на заседании Методического  
совета. Протокол от

31 » 08 2020 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по УВР Гладышева А.А.

31 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Биликтуйская

ООШ» Чубарина Т.Г.

Приказ от 31 » 08 2020 г. № 80



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

по конкретным видам внеурочной деятельности

Кружок

«Баскетбол»

Срок реализации программы – 1 год (2020-2021 гг)

Возраст обучающихся 11-17 лет

Составитель: Веселков А.В.

## Пояснительная записка.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление спортивной внеурочной деятельности учащихся с использованием способов двигательной активности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в федеральном государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся 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., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М.-2010). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 60 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	20
	1.1.Имитационные упражнения без мяча	5
	1.2.Ловля и передача баскетбольного мяча	5
	1.3.Ведения мяча	5
	1.4.Броски баскетбольного мяча по кольцу	5
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	10
	3.1. Общая	5
	3.2. Специальная	5
<b>4</b>	<b>Игра в баскетбол</b>	15

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

### **Содержательное обеспечение разделов программы.**

#### **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.

#### **Физическая подготовка.**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Техническая подготовка.**

##### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

**Контрольные тесты (требования к учащимся).**

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17

отскока за 30 сек (количество раз).	8	21	20	19	18	18	17
	9	22	20	20	19	19	19

### Методическое обеспечение и литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2010.
2. Примерная программа основного общего образования (Матвеев А.П., 2005).

### Календарно- тематическое планирование.

(5-6 класс).

№	Дата	Название темы	Кол-во часов
1.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1,5
2.		Техника передвижения приставными шагами.	1,5
3.		Передача мяча двумя руками от груди.	1,5
4.		Техника передвижения при нападении	1,5
5.		Способы ловли мяча.	1,5
6.		Бросок мяча двумя руками от груди.	1,5
7.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1,5
8.		Техника ведения мяча.	1,5
9.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	1,5
10.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1,5
11.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	1,5
12.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1,5
13.		Командные действия в нападении.	1,5
14.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1,5
15.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1,5
16.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	1,5
17.		Командные действия в нападении.	1,5
18.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1,5
19.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1,5
20.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1,5

21.	Индивидуальные действия при нападении.	1,5
22.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1,5
23.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1,5
24.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1,5
25.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1,5
26.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	1,5
27.	Совершенствование техники передачи мяча.	1,5
28.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1,5
29.	Совершенствование техники передачи мяча.	1,5
30.	Тактика защиты.	1,5
31.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1,5
32.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1,5
33.	Действия одного защитника против двух нападающих.	1,5
34.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1,5
35.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1,5
36.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1,5
37.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1,5
38.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1,5
39.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1,5
40.	Защитные передвижения.	1,5
41.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1,5
42.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1,5
43.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1,5
44.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1,5
45.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1,5



46.		Бросок мяча одной рукой сверху.	1,5
47.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1,5
48.		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1,5
49.		Совершенствование техники ведения мяча.	1,5
50.		Контрольные испытания. СФП	1,5
51.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1,5

**Календарно – тематическое планирование.**

**(7,8,9 классы).**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.		Техника передвижения при нападении.	1,5
2.		Тактика нападения.	1,5
3.		Индивидуальные действия без мяча.	1,5
4.		Контрольные испытания.	1,5
5.		Учебная игра. ОФП	1,5
6.		Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1,5
7.		Индивидуальные действия при нападении.	1,5
8.		Учебная игра.	1,5
9.		Прыжки толчком с двух ног.	1,5
10.		Специальная физическая подготовка.	1,5
11.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1,5
12.		Учебная игра.	1,5
13.		Передача мяча двумя руками от груди. СФП	1,5
14.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1,5
15.		Учебная игра.	1,5
16.		Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	1,5
17.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1,5
18.		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1,5
19.		Контрольные испытания.	1,5
20.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	1,5
21.		Ловля двумя руками «низкого» мяча.	1,5
22.		Командные действия в нападении.	1,5

23.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1,5
24.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1,5
25.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1,5
26.		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1,5
27.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	1,5
28.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1,5
29.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1,5
30.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	1,5
31.		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1,5
32.		Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	1,5
33.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1,5
34.		Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	1,5
35.		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	1,5
36.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	1,5
37.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	1,5
38.		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	1,5
39.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1,5
40.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1,5
41.		Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	1,5
42.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1,5
43.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1,5

44.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1,5
45.		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1,5
46.		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1,5
47.		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1,5
48.		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1,5
49.		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1,5
50.		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1,5
51.		Учебная игра	1,5