

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Южное управление министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ №1 "ОЦ" им. В.И. Фокина с. Большая Глушица"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Бондаренко Е.В.
Протокол №3
от «10» февраля 2025 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УР

Писаренко Е.В.
«10» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ СОШ
№ 1 «ОЦ» им. В.И. Фокина с.
Большая Глушица
Директор школы

Соколова О.А.
Приказ № 108-ОД
от «13» февраля 2025 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб.
Увлекательный баскетбол»
по направлению «Внеурочная деятельность, направленная на развитие
личности, профориентацию, предпрофильную подготовку»
(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается, как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся 6-11 классов разработана на основе:

- «Физическая культура 5-11 классы. Рабочие программы» под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского (2010г.)

- Адаптированная программа для Детско-юношеской спортивной школы (2002г.)

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся 6-11 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

способствовать всестороннему физическому развитию;

способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **метапредметными и предметными результатами.**

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Программа на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

Формы контроля – промежуточная аттестация проводится в конце года, оценка «зачет» выставляется за участие в соревнованиях.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов</i>
1	Теоретические сведения	2
2	Баскетбол. Техническая подготовка	7
3	Общефизическая подготовка	10
4	Специально физическая подготовка	10
5	Подвижные и спортивные игры	4
6	Контрольные испытания	1
	Итого	34

Содержание программы.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Баскетбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Рассказывать об истории развития баскетбола в России;

Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;

Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;

Понимать цель выполняемых действий;

Различать подвижные и спортивные игры;

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Щит с кольцом | 4 штуки |
| 2. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 3. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 4. Скакалки | 12 штук |
| 5. Мячи баскетбольные №5 | 15 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в баскетбол

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при ловли и передачах мяча;
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;
Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 60м с высокого старта (с)		
2	Поднимание и опускание туловища за 30сек		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
4	Прыжок в верх с места (см)		
5	Прыжок в длину с места (см)		
	Челночный бег 3*10м		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передвижения в защитной стойке 6 *5 м (сек)	13.7
2	Техника штрафного броска из 30	6
3	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз)	6/6

Список литературы

1. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение» 1984 год
2. Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя» 1989 год
3. Баскетбол. Адаптированная программа для СДЮСШОР. Сызрань 2002 год
4. Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт» 1988 год.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002 год
6. Подвижные игры Л. Былеева, В. Яковлев – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год
7. Баскетбол Учебное пособие для занятий с начинающими. П.М.Цетлин – Москва, «Физкультура и спорт», 1994 год.

7. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Дата	Часы
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	сентябрь	1
2	Повороты на месте. Изучение штрафного броска, подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.		1
4	ОРУ. Упражнения на осанку. Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.		1
5	ОРУ. Упражнения на осанку. Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	октябрь	1
6	Развитие быстроты, прыгучести и ловкости. Передачи и ловля в движении. Броски с места.		1
7	Развитие гибкости и умение сохранять равновесие. Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.		1
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Изучение ранее изученных приемов.		1
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	ноябрь	1
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты на месте без мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игры.		1
11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком. Игра.		1
12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
13	Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	декабрь	1

14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.		1
16	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	январь	1
17	«Оборудование, инвентарь и уход за ним». Ведение и броски с сопротивлением. Игра.		1
18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.		1
19	Передачи одной рукой сбоку. Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.	февраль	1
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся.		1
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.		1
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра		1
23	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	март	1
24	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.		1
25	ОРУ. Взаимодействия 2-х игроков. Упражнения в системе быстрого нападения. Индивидуальные действия в нападении.		1
26	ОРУ. Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения. Исправление ошибок в технике игры.		1
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1. Устранение ошибок в технике игры.	апрель	1
28	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.		1
29	ОРУ. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами баскетбола.		1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2.	май	1
32	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Овладение индивидуальными защитными действиями. Подготовка к контрольным испытаниям.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.		1

34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках.		1
	Итого: 34		34