

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Русско-Высоцкая общеобразовательная школа»
Ломоносовского района
Ленинградской области

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Баскетбол» (спортивное направление)

7 класс

Разработал:
Максимов Владислав Юрьевич
учитель физической культуры

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Оценочные материалы.....	7
Учебный план.....	8
Содержание программы.....	9
Список литературы.....	12

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 № 678-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, а также обеспечивает физическое, психическое и нравственное здоровье школьников. Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая программа «Баскетбол» рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-

волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана

на основе курса обучения правилам игры в баскетбол с использованием технических приемов, тактических действий.

Особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на воспитательную деятельность, направленную на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

Образовательные

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;
2. Сформировать основы технической подготовки у занимающихся.

Воспитательные

3. Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
4. Воспитывать морально - волевые качества у спортсменов, чувство коллективизма при работе в команде;
5. Способствовать воспитанию чувства ответственности, уважения к партнеру и сопернику.

Оздоровительные

6. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;
7. Способствовать развитию координационных способностей и силы воли;
8. Способствовать укреплению здоровья занимающихся при помощи выполнения физических и специальных упражнений.

Условия реализации программы.

Уровень освоения программы: стартовый.

Язык: русский

Адресат программы: обучающиеся 13 -14 лет (7 класс).

Количество обучающихся в группе: от 10 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения, из расчёта 1 часа в неделю и включает в себя 34 учебных недели. Итого 34 часа за год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Форма занятия: тренировка.

Тренировка - групповая. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

Материально-техническое обеспечение:

1. Площадка для баскетбола
2. Мяч баскетбольный (15 штук)
3. Баскетбольный щит с кольцами
4. Скакалки, набивные мячи
5. Мячи для спортивных игр
6. Гимнастические маты
7. Секундомер
8. Гимнастические скамейки
9. Фишки

Кадровое обеспечение занятий: педагог дополнительного образования

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Предметные:

1. Получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
2. Ознакомятся с правилами техники безопасности;
3. Освоят упражнения специальной физической подготовки;
4. Ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
5. Обучатся игре в баскетбол;

Личностные:

6. Улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Межпредметные:

7. Улучшат общую физическую подготовку;

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

1. Адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
2. Развитие коммуникативных качеств;
3. Формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

1. Потребность в здоровом и активном образе жизни;
2. Стремление к физическому совершенствованию;
3. Стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Оценочные материалы.

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ПОЛ	ВОЗРАСТ, ЛЕТ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 20 м (м)	м	4,5	4,2	3,9	3,6	3,4	3,4	3,3	3,3
		д	4,7	4,4	4,0	3,8	3,7	3,6	3,5	3,5
2	Высота подскока (см)	м	35	40	44	46	48	54	61	62
		д	30	35	42	45	45	46	48	48
3	Бег 60 м (с)	м	9,8	9	8,7	8,5	8,4	8,3	8,2	8,2
		д	10,6	9,9	9,4	9,2	9,1	8,8	8,7	8,7
4	Ведение мяча на 20 м (с)	м	9,7	9,3	9,0	8,8	8,7	8,2	8,0	8,0
		д	10,5	10,1	9,8	9,5	9,4	9,1	9,0	9,0
5	Штрафной бросок (из 10 раз)	м	3	3	5	6	6	7	7	7
		д	2	2	4	5	5	6	6	6
6	Броски с точек (из 20 раз)	м	6	6	11	12	12	14	14	16
		д	4	4	9	10	10	11	11	12

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История баскетбола. Самоконтроль.		6		Текущий
2	Имитационные упражнения без мяча	2		2	Текущий
3	Ловля и передача мяча	8		8	Текущий
4	Ведение мяча	8		8	Текущий
5	Броски мяча	4		4	Текущий
6	Действия игрока в защите	10		10	Текущий
7	Действия игрока в нападении	10		10	Текущий
8	Общая физическая подготовка	4		6	Текущий
9	Специальная физическая подготовка	4		6	Текущий
10	Игра	12		8	Текущий
Всего 34 часа					

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (6 часов).

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
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. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (12 часов).

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 (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 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 (22 часа).

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.
- 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 полукотскока.
- 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 (30 часов).

- 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.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

