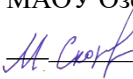
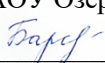


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Озерновская средняя общеобразовательная школа №3  
(МАОУ Озерновская СОШ №3)


«Согласовано»

Руководитель Спорт. клуба  
МАОУ Озерновская СОШ №3  
 Скоринский М.Н.  
«31» августа 2023г.

«Согласовано»

заместитель директора по УВР  
МАОУ Озерновская СОШ №3  
 Барсамова Н.Ю.

«Утверждено»

Директор  
МАОУ Озерновская СОШ №3  
 Языкина Г.В.  
Приказ № 98/1 от «01» сентября 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### курса внеурочной деятельности

преподавателя – организатора ОБЖ Базыкова Виктора Николаевича

### «Баскетбол»

Направленность физкультурно-спортивное и оздоровительное

Класс 5-11

Учебный год 2023 - 2024

п. Озерновский

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности "Баскетбол" разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования (утвержденным Приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373);
- Учебным планом МАОУ Озерновская СОШ № 3 на 2023 – 2024 учебный год;
- на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.- 2016 г.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по баскетболу. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### Цель курса:

углубленное изучение спортивной игры «Баскетбол».

### Задачи курса:

#### Образовательные

- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Владение основными приемами техники и тактики;
- Подготовка учащихся к школьным и поселковым соревнованиям.

#### Развивающие

- Содействие правильному физическому развитию;
- Укрепление здоровья;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по Баскетболу;

#### Воспитательные

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

- Привитие учащимся организаторских навыков;

### **Планируемые результаты:**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Баскетбол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Баскетбол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Баскетбол» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия Баскетболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Срок реализации программы:**

Рабочая программа по Баскетболу рассчитана на 1 год.

102 часов - 3 часа в неделю.

**Содержание** (102 часа в год 3 часа в неделю)

#### **1. Основы знаний – 3 часа:**

а) история возникновения баскетбола; б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в баскетбол; в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

#### **2. Передача мяча – 15 часов:**

а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди; в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; г) передачи на месте и в движении; д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

#### **3. Ведение мяча – 15 часов:**

а) стойка при высоком и низком ведении; б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной; е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

#### **4. Броски – 15 часов:**

а) основные характеристики бросков; б) бросок двумя руками от груди; в) техника выполнения точностных бросков в движении; г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (13 лет); е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (14 лет); ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (15 лет); з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков; к) подбор и добивание мяча.

#### **5. Игра в нападении – 15 часов:**

а) взаимодействие двух и трех нападающих; б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до

сих пор в учебниках и учебных пособиях); в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

#### **6. Игра в защите – 15 часов:**

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б) противодействие заслонам; в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

#### **7. Игровая деятельность – 24 часов:**

а) применение полученных знаний в игре; б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

### **Календарно-тематическое планирование занятий секции по баскетболу**

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1		2	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами баскетбола
2		1	Разновидности прыжков. Эстафеты и игры с мячом
3		2	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры с мячом
4		1	Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с мячом
5		2	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения с набивными мячами
6		1	Игры на развитие ловкости
7		2	Упражнения с предметами на развитие координации движений
8		1	Упражнения на развитие гибкости
9		2	Стойки игрока. Перемещения
10		1	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом
11		2	Комбинации из освоенных элементов техники

			передвижений
12		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
13		2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
14		1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
15		2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
16		1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
17		2	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
18		1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
19		2	Техника ведения мяча
20		1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
21		2	Перехват мяча
22		1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
23		2	Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении
24		1	Ведение мяча правой и левой рукой
25		2	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении
26		1	Эстафеты с мячом
27		2	Бросок мяча двумя руками снизу. Учебная игра баскетбол
28		1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
29		2	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2)
30		1	Тактика свободного нападения. Нападение

			быстрым прорывом (5:2)
31		2	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2)
32		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
33		2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
34		1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
35		2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
36		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
37		2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
38		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
39		2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
40		1	Игра <<Мяч капитану>>
41		2	Игра <<Мяч капитану>>
42		1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
43		2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
44		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
45		2	Игра по упрощенным правилам баскетбола
46		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
47		2	Игра по упрощенным правилам баскетбола
48		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
49		2	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
50		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
51		2	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
52		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
53		2	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
54		1	Игра по правилам баскетбола
55		2	Игры на развитие скоростно-силовых



			способностей
56		1	Игра по правилам баскетбола
57		2	Игра по правилам баскетбола
58		1	Игра по правилам баскетбола
59		2	Игра по правилам баскетбола
60		1	Игра по правилам баскетбола
61		2	Соревнования по баскетболу
62		1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Упражнения с набивными мячами
63		2	Игры с элементами баскетбола
64		1	Игры с элементами баскетбола
65		2	Прыжки. Бросок набивного мяча. Игра баскетбол
66		1	Игры и эстафеты
67		2	Игры и эстафеты
68		1	Игры и эстафеты

#### **Список литературы.**

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.