

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа №26 г. Донецка»**

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей Протокол № От «29» августа 2023г. Рук.МО _____ ФИО _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора Сливная Н.И. _____ «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Харченко Е.О. От «29» августа 2023г.
--	--	--

**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
баскетбол**

5-Б, 6-А, 6-Б, 7-А, 9-Б,
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Учитель физкультуры
Высоцкая Татьяна Петровна

Донецк
2023 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе ФГОС, рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура 5 – 9классы», программы «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на углубленное изучение раздела «Баскетбол» школьной программы, на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол», рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся 5-9 классов, имеющие доступ врача и относящиеся к основной группе здоровья. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель: углубить знания по игре в баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам. Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий. воспитательные
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма; оздоровительные
- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Раздел 1. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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 учетом требований ее 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**
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; □
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; □
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; □
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; □
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия □ разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; □
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. □

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России. □
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. □
- Физическая подготовка баскетболиста. □
- Техническая подготовка баскетболиста. □
- Тактическая подготовка баскетболиста. □
- Психологическая подготовка баскетболиста. □
- Соревновательная деятельность баскетболиста. □
- Организация и проведение соревнований по баскетболу. □
- Правила судейства соревнований по баскетболу. □
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. □

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты. □ 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.

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.
- 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 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.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись»,

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

5 Б класс

34 ч.

№ П/п	Программное содержание	Количество часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в баскетбол	1			
2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1			
3	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1			
4	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1			
5	Ведение мяча с изменением направления(обводка фишек)	1			
6	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1			
7	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1			
8	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
9	Обманные движения (финты)	1			
10	Совершенствование технике ведения мяча.	1			
11	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1			
12	Двухстороння игра	1			
13	Броски из-под кольца с препятствием	1			
14	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1			
15	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1			
16	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1			
17	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.	1			
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
19	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1			
20	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1			
21	Тактические действия в нападении	1			
22	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра	1			

23	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1			
24	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1			
25	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.	1			
26	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке	1			
27	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1			
28	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	1			
29	Броски по кольцу из различных положений	1			
30	Двухсторонняя игра	1			
31	Двухсторонняя игра	1			
32	Двухсторонняя игра	1			
33	Двухсторонняя игра	1			
34	Двухсторонняя игра	1			

№ П/п	Программное содержание	Количество часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в баскетбол	1			
2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1			
3	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1			
4	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1			
5	Ведение мяча с изменением направления(обводка фишек)	1			
6	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1			
7	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1			
8	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
9	Обманные движения (финты)	1			
10	Совершенствование технике ведения мяча.	1			
11	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1			
12	Двухстороння игра	1			
13	Броски из-под кольца с препятствием	1			
14	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1			
15	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1			
16	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1			
17	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.	1			
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
19	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1			
20	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1			
21	Тактические действия в нападении	1			
22	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра	1			
23	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1			

24	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1			
25	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.	1			
26	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке	1			
27	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1			
28	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	1			
29	Броски по кольцу из различных положений	1			
30	Двухсторонняя игра	1			
31	Двухсторонняя игра	1			
32	Двухсторонняя игра	1			
33	Двухсторонняя игра	1			
34	Двухсторонняя игра	1			

6 Б класс

34 ч.

№ П/п	Программное содержание	Количество часов	Дата		Примечание
			План	Факт	

1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в баскетбол	1			
2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1			
3	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1			
4	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1			
5	Ведение мяча с изменением направления(обводка фишек)	1			
6	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1			
7	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1			
8	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
9	Обманные движения (финты)	1			
10	Совершенствование технике ведения мяча.	1			
11	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1			
12	Двухстороння игра	1			
13	Броски из-под кольца с препятствием	1			
14	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1			
15	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1			
16	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1			
17	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.	1			
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
19	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1			
20	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1			
21	Тактические действия в нападении	1			
22	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра	1			
23	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1			
24	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя	1			

	игра.				
25	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.	1			
26	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке	1			
27	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1			
28	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	1			
29	Броски по кольцу из различных положений	1			
30	Двухстороння игра	1			
31	Двухстороння игра	1			
32	Двухстороння игра	1			
33	Двухстороння игра	1			
34	Двухстороння игра	1			

7 А класс

34 ч.

№ П/п	Программное содержание	Количество часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1			

	Основные правила игры в баскетбол				
2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1			
3	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1			
4	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1			
5	Ведение мяча с изменением направления(обводка фишек)	1			
6	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1			
7	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1			
8	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
9	Обманные движения (финты)	1			
10	Совершенствование технике ведения мяча.	1			
11	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1			
12	Двухстороння игра	1			
13	Броски из-под кольца с препятствием	1			
14	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1			
15	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1			
16	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1			
17	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.	1			
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
19	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1			
20	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1			
21	Тактические действия в нападении	1			
22	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра	1			
23	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1			
24	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1			
25	Упражнение на развитие силы рук.	1			

	Групповые и тактические действия с мячом.				
26	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке	1			
27	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1			
28	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	1			
29	Броски по кольцу из различных положений	1			
30	Двухстороння игра	1			
31	Двухстороння игра	1			
32	Двухстороння игра	1			
33	Двухстороння игра	1			
34	Двухстороння игра	1			

9 Б класс

34 ч.

№ П/п	Программное содержание	Количество часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в баскетбол	1			

2	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.	1			
3	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	1			
4	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	1			
5	Ведение мяча с изменением направления(обводка фишек)	1			
6	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.	1			
7	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.	1			
8	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
9	Обманные движения (финты)	1			
10	Совершенствование технике ведения мяча.	1			
11	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	1			
12	Двухстороння игра	1			
13	Броски из-под кольца с препятствием	1			
14	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1			
15	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1			
16	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1			
17	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.	1			
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1			
19	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1			
20	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1			
21	Тактические действия в нападении	1			
22	Развитие выносливости. Упражнение на развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты. Двухсторонняя учебная игра	1			
23	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1			
24	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1			
25	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с	1			

	мячом.				
26	Длинные передачи в отрыв в парах. Передачи в парах, в прыжке	1			
27	Правила игры и судейство в стрит-баскетболе.	1			
28	Техническая подготовка в стрит-баскетболе.	1			
29	Броски по кольцу из различных положений	1			
30	Двухсторонняя игра	1			
31	Двухсторонняя игра	1			
32	Двухсторонняя игра	1			
33	Двухсторонняя игра	1			
34	Двухсторонняя игра	1			