

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 имени
героя Советского Союза Долгова Владимира Константиновича»



Рабочая программа
внеурочной деятельности
по баскетболу 5, 6, 7 класс.

Количество часов: 170

Автор-составитель:
Шилова Елена Ивановна
учитель физической культуры

Принято на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

г. Вологда
2023 год

I. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности.

- Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивания строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.
- Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. БЭстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500,

800. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей 1,5. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой, двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень).
- Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
- Подвижные игры и эстафеты, подготовительные к баскетболу

- Игровая 20 часов.
- Игры с передачами: «Передал, садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее» «Салки в тройках».
- С ведением: «Воробьи вороны», «Салки с ведением», «Выбей мяч», «Командные салки.» «Вызов номеров». Эстафеты.
- С бросками: «Снайперы», «Шесть передач».
- УУД: Учатся игровым действиям.
- Моделируют игровые действия.
- Взаимодействуют в игре.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащийся научится:

- Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами, на соревнованиях.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, в соревновательной, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры, жесты судьи.
- Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
- Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение	Формирование	Получение	опыта
--------------	--------------	-----------	-------

социальных знаний (первый уровень)	ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
	Участие в школьных, районных спортивных соревнованиях	
	Организация соревнований по баскетболу для учащихся школы, судейство на соревнованиях.	

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

3. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2.	Здоровый образ жизни.	4	4	
3.	Развитие баскетбола в России	1	1	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	6		6
5.	Основы техники и тактики игры	19	2	16
6.	Контрольные игры, соревнования, эстафеты.	4		4
	Итого:	68	8	60

Календарно-тематическое планирование занятий по баскетболу 1 год обучения 5 класс.

№	Тема	Количество часов	
		теория	практ.
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях.	1	
2	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма.	1	
3	Баскетбол, история возникновения и развития игры.	1	
4	Правила баскетбола.	1	
5	Техника и тактика игры.	1	
6	Стойка игрока. Бег.		2
7	Специально - игровые упражнения.		2
8	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.		2
9	Бег с преодолением препятствий.		2
10	Бег с преодолением препятствий.		2
11	Перемещение приставными шагами боком.		2
12	Перемещение приставными шагами лицом и спиной вперед.		2
13	Профилактика простудных заболеваний.	1	
14	Прыжковые упражнения.		2
15	Упражнения на развитие мышц рук.		2
16	Передача и ловля мяча двумя руками.		2
17	Остановка двумя шагами и прыжком.		2
18	Повороты без мяча и с мячом.		2
19	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.		2
20	Профилактика утомления. Средства восстановления.	1	
21	Упражнения на развитие мышц туловища.		2
22	Ведение мяча в высокой стойке на месте.		2
23	Эстафета «Мяч крайнему».		2
24	Контрольные упражнения		2
25	Игры и эстафеты: «Кто лучше», «Кто больше».		2
26	Упражнения на развитие мышц туловища.		2
27	Упражнения на развитие специальной выносливости.		
28	Развитие ловкости баскетболиста.		2
29	Бросок мяча от груди одной рукой и двумя руками с места.	1	
30	Защитные действия при опеки с мячом.		2
31	Перехват мяча. Быстрый прорыв.		2
32	Командные действия в защите и в нападении		2
33	Подвижные игры и эстафеты.		2
34	Итоговое занятие «Чему мы научились за год».		2
	ИТОГО:	8ч часов	60
	ВСЕГО:	68 часов	

**Учебно-тематический план 6 класс
2 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	5		5
3.	Закрепление техники работы с мячом	20		20
4.	Эстафеты, игры	6		6
5.	Сдача нормативов	1		1
6.	Контрольные игры, подведение итогов	2		2
	Итого:	34	1	33

**Тематическое планирование
6 класс – 34 часа**

№	Тема	Теория	Практика
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	
2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		1
3	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1	
4	Закрепление передач двумя руками над головой		1
5	Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость.		1
6	Закрепление техники передач двумя руками в движении		1
7	Закрепление техники броска после ведения мяча		1
8	Закрепление техники поворотам в движении		1
9	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита.		1
10	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча		1
11	Эстафета, игра.		1
12	Закрепление техники броскам в прыжке с места		1
13	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		1
14	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		1
15	Учет по технической подготовке	1	
16	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		1

17	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.		1
18	Закрепление техники ведения и передач в движении		1
19	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу		1
20	Закрепление техники добивания мяча в корзину		1
21	Подвижные игры и эстафеты.		1
22	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном		1
23	Закрепление техники бросков и передач в движении		1
24	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		1
25	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита		1
26	Закрепление бросков в движении		1
27	Общеразвивающие упражнения без предмета.	1	
28	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1	
29	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	1	
30	Совершенствование в технических приемах		1
31	Упражнения на развитие мышц ног.		1
32	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу.		1
33	Контрольные игры.		1
34	Итоговое занятие «Чему мы научились за год».	1	
	ИТОГО	7	27
	Всего	34	

Тематическое планирование 7 класс- 68часов

№ п/п	Тема занятия	Количество часов на тему
1.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста и техника передвижений. Основы знаний. Ловля, передачи на месте.	2
2.	Остановки, перемещения, ОФП, Броски мяча с места.	2
3.	Совершенствование техники перемещений, остановок, ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча.	2
4.	Стойка баскетболиста и техника передвижений ловля и передача мяча двумя руками. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	2
5.	Ведение мяча по кругу, отбор мяча. Совершенствование передач, ведения мяча.	2
6.	Ведение мяча зигзагом, совершенствование передач, бросок мяча после ведения.	2
7.	Ведение мяча с изменением высоты отскока, совершенствование техники бросков.	2
8.	Ведение мяча с изменением направления, совершенствование техники броска после ведения.	2
9.	Ведение мяча с изменением скорости, отвлекающие приемы, тактика игры.	2
10.	Ведение мяча с переводом перед собой, Совершенствование техники бросков , игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2
11.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, после ведения. Комбинации освоенных элементов баскетбола.	2
12.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места, Тактика игры, игровые задания. ОФП	2
13.	Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча, Комбинации освоенных элементов баскетбола.	2
14.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении, Отвлекающие приемы, тактика игры.	2
15.	Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние, комбинации освоенных элементов баскетбола.	2
16.	Штрафной бросок мяча в корзину, тактика игры, учебная игра.	2
17.	Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приемами. Совершенствование техники элементов баскетбола.	2
18.	ОФП, Совершенствование техники элементов баскетбола. Учебная игра.	2
19.	Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите, ведение, броски по кольцу.	2
20.	Выбивание мяча, отбор мяча. Тактика игры.	2
21.	Отбивание мяча, разновидности бросков. Комбинации освоенных элементов.	2
22.	Накрывание мяча. Комбинации освоенных элементов, игра.	2
23.	Перехват мяча . Совершенствование техники элементов баскетбола.	2

24	Приемы игры, тактика игры.	2
25	Противодействие выходу на свободное место, комбинации элементов баскетбола.	2
26	Противодействие розыгрышу мяча, комбинации элементов баскетбола.	2
27	Противодействие атаке корзины, комбинации элементов баскетбола. Тактика игры.	2
28	Подстраховка, тактика игры, совершенствование техники бросков.	2
29	Переключение, броски по кольцу, игра.	2
30	Система личной защиты, тактика игры.	2
32	Система личного прессинга, броски по кольцу, игра.	2
33	Игра в большинстве, учебная игра.	2
34	Двусторонняя игра	2
Всего	68 часов	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки

1. Формы проведения занятий:

- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

1. Принципы организации обучения

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

.Основные методы организации образовательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды, распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод