

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Советское территориальное управление  
департамента по образованию администрации Волгограда

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №103 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

Руководитель ШМО  
*Лагунова О.П.*

Протокол №1  
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Решение педагогического совета  
МОУ СШ №103

Протокол № 1  
от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

*Ильина Г.А.*  
Приказ № 170  
от "01" сентября 2023 г.



**Рабочая программа  
курса  
внеурочной деятельности «Баскетбол»**

*Возраст учащихся 13-17 лет.*

*Срок реализации – 34 часа*

Составитель:

*Симонова А.К.*  
учитель физической культуры

Волгоград 2023

2023 - 2024 учебный год

### **Пояснительная записка.**

Баскетбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия баскетболом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

### **Актуальность программы.**

Данная программа предназначена для организации 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся "Баскетбол" разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования, на основе авторской программы " Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов" В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.

### **Цели:**

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### **Задачи:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I–XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. 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.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

### **Требования к уровню подготовленности учащихся.**

**В результате изучения настольного тенниса ученик должен знать/понимать:**

- историю развития баскетбола;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

**овладеть:**

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**приобрести:**

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**уметь:**

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Содержание программы.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
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.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

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.

1. Упражнения без мяча.
  - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
  - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
  - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  - 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 полуотскока.
  - 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.
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

#### **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях баскетболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в баскетболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Баскетбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

**Метапредметные результаты:** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе баскетбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

**Предметные результаты:** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетбола;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в баскетбол;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	В том числе:	
			Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>1</b>	1	1
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>12</b>		
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3		3
	2.2.Ловля и передача мяча	3		3
	2.3. Ведение мяча	3		3
	2.4. Броски мяча	3		3
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>8</b>		
	3.1. Действия игрока в защите	4	1	3
	3.2. Действия игрока в нападении	4	1	3
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>9</b>		
	4.1. Общая подготовка	5	1	4
	4.2. Специальная	4	0,5	3,5
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>4</b>		
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>		

### Методическое обеспечение и литература.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.





