

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пензенской области
Управление образования города Кузнецка
МБОУ СОШ № 8 им. П. А. Щипанова города Кузнецка

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Педагогического
совета
МБОУ СОШ № 8
им. П.А. Щипанова
города Кузнецка
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 8
им. П.А. Щипанова города
Кузнецка

Шалькина С.В.

Приказ № 51 - ОД
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Баскетбол»
для обучающихся 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Кузнецк, 2024

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Спортивные игры.
- Беседы.
- Видеоуроки по баскетболу.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивно – оздоровительная, игровая.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Тематическое планирование

№	Разделы, темы	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика	
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-	https://resh.edu.ru/
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-	https://resh.edu.ru/
3.	Общая и специальная физическая подготовка	150	25	125	https://resh.edu.ru/
4.	Основы техники и тактики игры	47	7	40	https://resh.edu.ru/
5.	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	https://resh.edu.ru/
6.	Тестирование	1		1	https://resh.edu.ru/
Итого:		204	36	168	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Название темы, раздела занятий	Количество часов	Дата проведения занятий	Примечание/корректировка
	Раздел 1. Развитие баскетбола в России			
1-2	Развитие баскетбола в России	2		
3-4	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2		
	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка			
5-8	Единая спортивная классификация. ОФП	2 2		
9-10	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2		
11-12	Тактика нападения.	2		
13-14	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2		
15-17	Костно- мышечная система, ее строение, функции.	3		
18-19	Техника передвижения приставными шагами.	2		

20-21	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		
22-25	Индивидуальные действия при нападении.	4		
26-27	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	2		
28 -37	ОФП	10		
38-39	Совершенствование техники передвижений.	2		
40-41	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		
42-43	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	2		
44-45	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	2		
46-48	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	3		
49-51	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	3		
52-55	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	4		
56-57	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	2		
58 -67	ОФП	10		
68-71	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	4		
72 - 77	СФП	6		
78-81	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	4		
82-85	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	4		
86-87	Восстановительные мероприятия в спорте.	2		
88-91	Инструкторская и судейская практика.	4		
92-93	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	2		
94-101	СФП	8		
102-105	Командные действия в	4		

	нападении.			
106-115	ОФП	10		
116-117	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2		
118-119	Инструкторская и судейская практика.	2		
120-122	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	3		
123-124	Ведение мяча с поворотом кругом.	2		
125-128	ОФП	4		
129-131	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	3		
132-135	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	4		
136-137	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	2		
138-145	СФП	8		
146	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1		
147 - 150	ОФП.	4		
151- 152	Бросок мяча в движении с одного шага.	2		
153-154	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2		
	Раздел 3. Основы техники и тактики игры			
155-158	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	4		
159-162	Многократное выполнение технических приемов.	4		
163-165	Общая характеристика спортивной тренировки.	3		
166-169	ОФП	4		
170-173	Совершенствование техники передачи мяча.	4		

174-177	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.	4		
178-183	Действия одного защитника против двух нападающих.	6		
184-189	СФП	6		
190-193	Средства и методы спортивной тренировки.	4		
194-197	Ведение мяча с изменением направления движения.	4		
198-201	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	4		
202	Тестирование	1		
203-204	Контрольные игры и соревнования	2		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623624

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025