

Согласовано
Заместитель директора МОУ «СОШ № 1»
Энгельского муниципального района
_____/Трубникова О.В./

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 1»
Энгельского муниципального
района _____/Мокрецов А.В./
Приказ №344 от 01.09.2023г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
кружок « Баскетбол»
для обучающихся 5-9 классов
на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Баскетболу» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, под общей редакцией В.И. Ляха . Программа внеурочной деятельности предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего основного образования.
- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- В соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания;
- Указ президента Р.Ф. от 24.03.2014 г пр. №172 « О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО»;
- Учебный план образовательного учреждения на 2021/2022 учебный год

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” для учащихся 3 -5 классов общеобразовательной школы, соответствует особенностям развития обучающихся данных классов и среднему уровню развития.

Предмет относится к образовательной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом и примерной программой на предмете «Физическая культура» в 8-10 классах отводится 2 часа в неделю 68 часа в год.

Цели и задачи.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение игры баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить обучающихся техническим приемам баскетбола;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (**баскетбол**);
- **научить правильно регулировать свою физическую** нагрузку.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья,
- содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; -
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Развивающие:

- способствовать формированию умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.
- воспитание гармоничной, социально активной личности.

Планируемые результаты

Личностные

- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Тематический блок (тема учебного занятия при отсутствии тем, блока)	Кол-во часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество и формы контроля
I	Знания о баскетболе	6	Активизации познавательной деятельности. Поддерживать мотивацию детей к получению знаний, и их применению	устный и письменный опросы; тестовый контроль
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1		
2	Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста.	1		
3	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1		
4	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		
5	Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.	1		
6	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	1	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,	Индивидуальный, самоконтроль Тесты по физической подготовленности, игровой (соревновательный).
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	30		
1	Общая физическая подготовка			
2	Специальная физическая подготовка.			
3.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка			
III	Физическое совершенствование	32		
1	Техническая подготовка			
2	Тактическая подготовка			
3	Игровая подготовка			
4	Участие в соревнованиях по баскетболу			
IV	Всего	68		

Тематическое планирование

№ урока	Тематический блок, тема урока	Количество часов	Дата проведения		Коррекция программы
			по плану	по факту	
1	2	3	4	5	6
1,2	Основы знаний 6 часов Развитие баскетбола в России и за рубежом	1 1	2.09		
3,4	Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. <i>Активизации познавательной деятельности</i>	1 1	9.09		
5,6	Правила судейства соревнований по баскетболу. <i>Активизации познавательной деятельности</i>	1 1	16.09		
7,8	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. <i>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения</i>	1 1	23.09		
9,10	Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. <i>Активизации познавательной деятельности.</i>	1 1	30.10		
11,12	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. <i>Активизации познавательной деятельности.</i>	1 1	7.10		
13,14	<i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение.</i> Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие силовых качеств.	1 1	14.10		
15,16	Техника ведения мяча, передачи в парах, броски. Эстафеты с преодолением препятствий Учебная игра. <i>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения</i>	1 1	21.10		
17,18	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний и их применение.</i>	1 1	28.10		
19,20	Развитие баскетбола в России и за рубежом Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i> Учебная игра. Силовая подготовка. 1	1 1	4.11		
21,22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Упражнения на тренажёрах – силовая	1 1	11.11		

	подготовка. <i>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения</i>				
23,24	Ловля двумя руками «низкого мяча». Упражнения с набивными мячами. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i>	1 1	18.11		
25,26	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с переводом на другую руку. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. <i>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения</i>	1 1	25.11		
27,28	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра без ведения мяча, атака после 10 передач. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i>	1 1	2.12		
29,30	Учебная игра – тактика быстрой атаки. Упражнения на тренажёрах. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i>	1 1	9.12		
31,32	Учебная игра – тактика в защите. Упражнения на тренажёрах. <i>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения</i>	1 1	16.12		
33,34	Учебная игра – тактика в нападении. Упражнения на тренажёрах. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение.</i>	1 1	23.12		
35,36	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с переводом на другую руку. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i>	1 1	13.01. 2024		
37,38	Передачи в тройках способом «треугольник». <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i>	1 1	20.01		
39,40	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i> Упражнения для развития быстроты.	1 1	27.01		
41,42	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i> Упражнения для развития ловкости	1 1	3.02		
43,44	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Упражнения с утяжелёнными предметами. <i>Проявление человеколюбия и добросердечности.</i>	1 1	10.02		

45,46	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Упражнения для развития быстроты. <i>Проявление человеколюбия и добросердечности.</i>	1 1	17.02		
47,48	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. <i>Проявление человеколюбия и добросердечности.</i> Упражнения на высокой перекладине.	1 1	24.02		
49,50	Техника броска с близкого расстояния. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i>	1 1	2.03		
51,52	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. <i>Проявление человеколюбия и добросердечности.</i> Упражнения на тренажёрах.	1 1	9.03		
53,54	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Игровые действия в нападении, быстрая атака. <i>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения.</i>	1 1	16.03		
55,56	Перехват мяча, борьба за мяч после отскока. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i>	1 1	23.03		
57,58	Упражнения без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение.</i>	1 1	6.04		
59,60	Круговая тренировка – развитие силовых качеств. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i> Броски мяча со штрафной линии, с дальней линии.	1 1	13.04		
61,62	Передачи мяча в игре <i>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения.</i> Упражнения на тренажёрах	1 1	20.04		
63,64	Индивидуальные действия при нападении. Развитие силовых качеств. Упражнения с тяжёлыми предметами. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение</i>	1 1	27.04		
65,66	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Преодоление полосы препятствий с предметами. <i>Активизации познавательной деятельности.</i>	1 1	4.05		
67,68	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение. <i>Активизации познавательной деятельности</i>	1 1	11.05		

