

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию г. Барнаула  
МБОУ "СОШ №88 с кадетскими классами"

Принято Протокол педагогического совета № <u>20</u> « <u>25</u> » <u>08</u> 2023г.	 <p>« Утверждаю » Директор школы О.В.Ремешок Приказ № <u>518</u> - АСН от «<u>25</u>» <u>08</u> 2023г.</p>
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности «Спортивные игры»**  
для обучающихся 5-7 классов

Составитель: Вайц Роман Николаевич,  
Липовцева Татьяна Васильевна  
учителя физической культуры

г. Барнаул 2023

Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», на основе

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.10 №1897 с изменениями и

дополнениями от 31.12.2015 №1577), программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г., авторской программы « Физическая культура: рабочая программа: 5 - 9 классы:

учебно-методическое пособие /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – 2-е изд., перераб. – М.: Вентана-Граф, 2017. – 61,.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 6 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

**Актуальность программы.** Баскетбол - один из игровых видов спорта, который не только включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в гимназической спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). В условиях гимназии в баскетбол могут играть все желающие, не зависимо от спортивной «перспективности».

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость

движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции:

жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только

физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка,

баскетбольные щиты, мяч.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 45 минут.

Программа включает в себя 35 часов учебного времени.

Форма обучения - очная и включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

**Педагогическая целесообразность.**

Образовательной областью данной программы является изучение истории развития баскетбола, правил игры в баскетбол, техники и тактики игры в баскетбол.

Реализация программы предусматривает психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается

использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие

овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет

недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучение технике и тактике двигательных действий.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умения игры;
- развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;

**Оздоровительные:**

- укрепление физического и психологического здоровья.
- содействие физическому развитию.
- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям.

## Содержание программы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и с сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

## Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

### знать:

- Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире. Олимпийские игры современности
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
  - названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
  - типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
  - контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
  - основное содержание правил по баскетболу.
  - жесты судьи по баскетболу.
  - игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

### уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

### Демонстрировать:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- В ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

### Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Материально техническая база**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### **Список литературы.**

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- авторской программы « Физическая культура: рабочая программа: 5 - 9 классы: учебно-методическое пособие /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – 2-е изд., перераб. – М.: Вентана-Граф, 2017. – 61,.

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Дата
1	Т. б. на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.	1	
2	Терминология, правила игры. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом.	1	
3	Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом.	1	
4	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока.	1	
5	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом). Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1	
6	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями. Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления	1	
7	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями. Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления	1	
8	Остановка в два шага. Ловля и передача в движении. Ведение с изменением скорости. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно).	1	
9	Остановка в два шага (по сигналу). Ловля и передача. Ведение с изменением скорости, направления, высоты. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1	
10	Броски мяча в движении одной от плеча, головы. Игры, игровые задания 2/1, 3/1. Учебно-двухсторонняя игра	1	
11	Остановка прыжком. Ловля и передача в движении со сменой мест. Ведение с сопротивлением (пассивным). Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей.	1	
12	Повороты без мяча. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди).	1	
13	Повороты без мяча. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди).	1	
14	Вырывание, выбивание мяча. Броски с дистанции двумя от груди. Игры, игровые задания 3/2, 3/3. Учебно-двухсторонняя игра.	1	
15	Повороты с мячом с передачей. Ловля и передача в движении с сопротивлением. Ведение финты. Броски мяча в движении с сопротивлением.	1	
16	Перехват мяча. Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы. Учебная игра, тактика свободного нападения	1	
17	Перехват мяча (с броском в два шага). Броски с дистанции в прыжке. Учебная игра, тактика позиционное нападение	1	



18	Комбинации упражнений техники передвижений. Комбинации упражнений ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов.	1	
19	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1	
20	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча.	1	
21	Штрафной бросок двумя от груди. Учебная двухсторонняя игра, тактика: личная защита.	1	
22	Штрафной бросок одной от плеча. Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия.	1	
23	Игры, эстафеты. Штрафной бросок двумя от головы. Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2.	1	
24	Борьба за мяч отскочившего от щита. Учебная двухсторонняя игра организаторские умения.	1	
25	Игры, эстафеты. Добивание мяча в корзину.	1	
26	Круговая тренировка. Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди».	1	
27	Комбинации упр. технических приемов. Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра.	1	
28	Комбинации упр. технических приемов. Взаимодействие через заслон.	1	
29	Комбинации упр. технических приемов. Умения, помощь в судействе, учебная игра.	1	
30	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка.	1	
31	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Учебно-двухсторонняя игра.	1	
32	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре.	1	
33	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре.	1	
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1	
35	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1	