

«РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» Макарова Е.П. Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» И.П. Попова «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО в составе ООП ООО Директор МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» Кириллова О.Ю. Приказ № 196 от «31» августа 2023 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Элементы баскетбола»

(основное общее образование)

Город Саратов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Элементы баскетбола» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г № 370;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана внеурочной деятельности основного общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП ООО);
- рабочей программы воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП ООО).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности» ориентирована на следующие целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58»:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное

физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 – 9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Цели программы:

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы «Элементы баскетбола» являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования

состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущие методы и виды деятельности:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Место кружка «Элементы баскетбола» в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий один раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор подводящих игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Форма организации: спортивная секция

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами кружка «Элементы баскетбола» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые 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;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Элементы баскетбола» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
 - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
 - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
 - Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
 - Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
 - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
 - Слушать и понимать речь других.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
 - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
 - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
 - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Уровень подготовки учащихся.

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;

- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований. **Учащиеся должны уметь:**
 - выполнять перемещения в стойке;
 - остановку в два шага и прыжком;
 - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
 - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
 - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
 - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
 - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
 - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
 - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
 - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
 - владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
 - вырывать и выбивать мяч;
 - играть в баскетбол по правилам;
 - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
 - взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	

Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20 - 22	22 - 24
10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5 - 7	5 - 7
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Тематическое планирование

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов	Ключевые воспитательные задачи	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Воспитать чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры	ЦОК, РЭШ
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм	ЦОК, РЭШ
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Воспитать умения сотрудничать педагога и обучающихся на учебном занятии.	ЦОК, РЭШ
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Воспитать потребность в ежедневных физических упражнениях	ЦОК, РЭШ
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Воспитание ценности здорового и безопасного образа жизни.	ЦОК, РЭШ
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Воспитать настойчивость и умения преодолевать трудности	ЦОК, РЭШ
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Воспитать чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности	ЦОК, РЭШ
9	Передача от пола. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
12	Игра «собачка». Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в	ЦОК, РЭШ

			группе	
13	Броски с места. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
14	Броски с места. Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
26	Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
30	Ведение, передача, бросок. Учебная	1	Воспитать умение работать индивидуально и в	ЦОК, РЭШ

	игра.		группе	
31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
33	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Воспитать умение работать индивидуально и в группе	ЦОК, РЭШ
34	Соревнование. Итоговая игра	1	Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию	ЦОК, РЭШ
35	Соревнование. Итоговая игра	1	Воспитать чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры	ЦОК, РЭШ

Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский,М., ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- infourok.ru
- РЭШ
- ЦОК

Список литературы

10. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский,М., ИЦ «Академия,2007»
11. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
12. «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
13. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
14. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
15. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
16. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
17. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
18. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

