

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 198»

«Утверждено»
Приказ № 418-од
от «29 » августа 2023 г

Рабочая программа по внеурочной деятельности (баскетбол)
учебного предмета «физическая культура»
для основного общего образования

Срок освоения программы: (9-11 класс)

Составители: _Глазырин Д.А._
Учитель физической культуры.

2023 г.

Содержание.

№ раздела	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка.	
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	
3.	Содержание учебного предмета.	
4.	Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.	
5.	Электронные цифровые ресурсы.	
6.	Список литературы.	

1. Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки, учебных игр, спортивных состязаний. Тренировочный процесс осуществляется два раза в неделю по два часа. В состав секции «баскетбол» (15 человек) входят юноши и девушки в возрасте 16-18 лет.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цели и задачи

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

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1. К моменту завершения программы обучающиеся должны:
2. Знать
3. Основы знаний о здоровом образе жизни
4. Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
5. Правила игры в баскетбол
6. Тактические приемы в баскетболе
7. Уметь
8. Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
9. Проводить судейство матча
10. Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
11. Развить качества личности
12. Воспитать стремление к здоровому образу жизни
13. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
14. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
15. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
16. Способы проверки образовательной программы:
17. - повседневное систематическое наблюдение;
18. - участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
19. Формы подведения итогов реализации образовательной программы:
20. - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

21. - соревнования школьного и городского масштабов.

22. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного года.

3. Содержание учебного предмета.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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.

Тактическая подготовка включает действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

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

4. Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности
1.	История баскетбола	2	Круглый стол	Познавательный
2.	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	Спортивно-тренировочная	Игровой Познавательный
3.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой

4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
5.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой
6.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
7.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой
8.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
9.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой
10.	Изучение нового материала Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	Спортивно-тренировочная	Игровой Познавательный
11.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой
12.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный Игровой

13.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
14.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный Игровой
15.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
16.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный Игровой
17.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
18.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный Игровой
19.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
20.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра Уметь выполнять технические приемы	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
21.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный

22.	Правила игры в баскетбол Учебная игра Знать правила в мини-баскетбол текущий	2	Соревновательная	Познавательный Игровой
23.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
24.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой Познавательный
25.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
26.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой Познавательный
27.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
28.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой Познавательный
29.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
30.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой Познавательный
31.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
32.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой
33.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный

34.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	2	Соревновательная	Познавательный Игровой
-----	---	---	------------------	---------------------------

5. Цифровые электронные ресурсы.

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.: Просвещение. 2004
Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011
Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура: 5-9 кл. – М.: Просвещение, 2014