

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

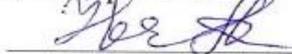
Министерство образования и науки Республики Дагестан

ГКУ РД «ЦОДОУ ЗОЖ»

ГКОУ РД «Ахтининская СОШ Хунзахского района»

СОГЛАСОВАНО

зам. дир. по УВР



Ибрагимова А.М.

УТВЕРЖДЕНО

дир. школы



Тагиров А.Г.

Приказ №1 от «31»  
августа 2023 г.



## Рабочая программа

по внеурочной деятельности «*Баскетбол*»

рассчитанная на 2023–2024 учебный год

6 класс – 1 час в неделю, 34 часов в год 7класс – 1 час в неделю, 34 часа в год

8 класс – 1 час в неделю, 34 часов в год

Составил: *учитель по физической культуре*  
*Тагиров Гаджи*

Ахтини 2023г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 6-8 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г...

### **Актуальность программы**

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом 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 и мяч.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (6-8 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет

недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Цели и задачи**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения внеурочной деятельности».

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Отличительная особенность программы «Баскетбол»* в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка

4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

**В образовательном процессе используются технологии:**

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

**Основные формы организации учебных занятий:** теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

**Методы работы с детьми:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### **3. МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ**

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности.

Сроки реализации программы. 6 класс 1 час в неделю - 34 часа,

7 класс 1 час в неделю - 34 часа, 8 класс 1 час в неделю - 34 часа

### **4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **5. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**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.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

### Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

## **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

## **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

## **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

## **Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

## Тематический план

№	Наименование разделов, тем	6кл		7кл		8кл	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний						
2	Передвижения и остановки без мяча		6		2		2
3	Ловля мяча		4		3		1
4	Передача мяча		4		3		1
5	Ведение мяча		9		6		4
6	Броски мяча		5		6		6
7	Отбор мяча		-		2		3
8	Отвлекающие приемы (финты)		-		2		2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		4		2		-
10	Тактика игры		3		8		12
11.	Подвижные игры и эстафеты						
12.	Физическая подготовка						
13.	Судейская практика		-		-		3
	<b>Всего:</b>		34		34		34

## Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	6	7	8
		1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•
3	Тактические действия в баскетболе	•	•	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•	•	•
5	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	З	З	С
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	З	З	С
7	Остановки: двумя шагами, прыжком	З	С	+
8	Прыжки, повороты вперед, назад	З	С	+
9	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+
	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками на уровне груди;</li> <li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li> </ul>	З	З	С Р
10	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	З	З	С
11	Передача мяча одной рукой от плеча		Р	З

12	Передача мяча двумя руками сверху			
13	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	З	З	С
14	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	Р	З	С
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	З	З	С
16	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку		Р	З
17	Ведение мяча с изменением направления движения	З	З	З
18	Ведение мяча с обводкой препятствий		Р	З
19	Бросок мяча двумя руками от груди с места	З	З	З
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	З	З	З
21	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	Р	З	З
22	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке			
23	Штрафной бросок		Р	Р
24	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	Р	З	С
25	Вырывание мяча из рук соперника		Р	З
26	Накрывание мяча при броске			Р
27	Финты без мяча	Р	З	С
28	Финты с мячом		Р	Р
29	Сочетание приемов без броска мяча в	+	+	+

	кольцо			
30	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	+
31	Индивидуальные действия в нападении и защите	Р	Р	З
32	Групповые действия в нападении и защите:			
	• взаимодействие двух игроков;	Р	З	С
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);		Р	З
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)			Р
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;			Р
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);			Р
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	Р	З	З
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);			
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)			
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+
34	Игры, развивающие физические способности	+	+	+

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+
Судейство игры в баскетбол			+

Условные обозначения: **Р**- разучивание двигательного действия; **З** – закрепление двигательного действия; **С**-совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

7.

### Список литературы:

Методические издания по баскетболу для учителей

- 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
- 4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
- 5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
- 6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997,
- 7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 8.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 9.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 10.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум».