

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 104 «Классическая гимназия»**

**Приложение к образовательной программе
дополнительного образования**
(в редакции, утвержденной приказом № 78/3-О от 29.08.2023 г.)



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные игры: Баскетбол»
Для обучающихся 6-9 классов**

Разработчик:
Жуков А. Н. – преподаватель-организатор
физической культуры
1 категория

Екатеринбург

Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 27 июля 2022 г. N 629.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

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 внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2016) и комплексной программы физического воспитания учащихся I–XI классов (В.И. Лях, Л.А. Зданевич, «Просвещение». М. 2016). При этом большее внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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. Тактические действия включают 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 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	четверти			
			1	2	3	4
1	Теоретическая		<i>В процессе занятий</i>			
2	Техническая	30	10	4	10	6
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	5	5	-	-	-
	2.2.Ловля и передача мяча	10	-	2	5	3
	2.3. Ведение мяча	10	4	2	2	2
	2.4. Броски мяча	5	1	-	3	1
3	Тактическая	10	2	2	4	2
	3.1. Действия игрока в защите	5	1	1	2	1
	3.2. Действия игрока в нападении	5	1	1	2	1
4	Физическая	28	7	7	7	7
	4.1. Общая подготовка	16	4	4	4	4
	4.2. Специальная	12	3	3	3	3
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2	-	1	1	-
6	Тестирование	2	1	-	-	1
ИТОГО		72	20	14	22	16

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 60 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица №2.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1.Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2.Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3.Ведения мяча	8
	1.4.Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3		5-6	5	5	4	4	3	3

	Штрафной бросок (из 10 бросков).	7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Методическое обеспечение и литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
3. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Гуревич И. А.
4. Баскетбол в школе / «Физкультура и спорт».

Тематическое планирование

№	Тема занятия
1.	Влияние занятий спортом на организм. Техника безопасности.
Техника игры в нападении (16 ч.)	
2.	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.
3.	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.
4.	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.
5.	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча
6.	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча.
7.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой».
8.	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.
9.	Правила игры в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка.
10.	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.
11.	Бросок мяча в корзину :двумя руками снизу и от груди в движении.
12.	Ведение мяча на месте и в движении .Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.
13.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.
14.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
15.	Действие без мяча .Остановка прыжком после ускорения .Ловля мяча от пола с отскоком и полупрыжком.
16.	Броски мяча в движении после ловли. Правила игры 3*3.

17.	ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Броски мяча с места.
Техника игры в защите (21 ч.)	
18.	Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч.
19.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов.
20.	Ловля и передачи мяча в тройках. Ведение мяча.
21.	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам. Опека игрока.
22.	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.
23.	Действие без мяча, передвижение приставными шагами правым и левым боком.
24.	Броски мяча в движении после ловли. Правила игры.
25.	Броски мяча с сопротивлением. Опека игрока.
26.	Передача мяча одной рукой от плеча ,снизу на месте и в движении.
27.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение.
28.	Спортивные игры 3*3 ,4*4. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.
29.	Действие мяча , переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.
30.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Аутогенная тренировка.
31.	Действия без мяча, передвижение в основной стойке. Быстрый прорыв(2-1).
32.	Действие без мяча ,передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения.
33.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.
34.	Игры по упрощённым правилам 3*3. Защитные действия против игрока без мяча.
35.	Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции, сверху.

36.	Игры 3*3,4*4. Ловля мяча от пола с отскоком и полуютскоком.
37.	Ловля мяча, катящегося стоя на месте и в движении. Техника ведения мяча.
38.	Изучение правил игры (судейства). Броски мяча в движении.
Тактика игры (28 ч.)	
39.	Тактические действия, командные действия в нападении. Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.
40.	Игры 3*3.4*4. Тактические действия команды в защите.
41.	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Индивидуальные действия.
42.	Передача мяча одной рукой с шагом. Ведение мяча с сопротивлением.
43.	Тактические действия индивидуальные-выбивание и перехват мяча.
44.	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой линии.
45.	Тактические действия: персональная защита.
46.	Игра 3*3,4*4. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.
47.	Тактические действия: групповая защита.
48.	Тактические действия в нападении.
49.	Игры 3*3,4*4. Броски мяча в движении после ловли.
50.	Действие двух нападающих против защитника. Учебная игра.
51.	Групповые тактические действия.
52.	Индивидуальные и групповые действия.
53.	Тактика игры в защите. Броски мяча в движении.
54.	Тактика игры в нападении. Ведение мяча с изменением скорости.

55.	Групповые тактические действия. Правила игры.
56.	Защитные действия. Броски мяча с места.
57.	Нападение быстрым прорывом. опека игрока.
58.	Групповые действия в защите. Правила игры.
59.	Тактика игры в защите. Броски мяча после ловли.
60.	Индивидуальные тактические действия.
61.	Тактика игры в нападении. Правила судейства.
62.	Персональная защита (опека). Ведение мяча с изменением направления.
63.	Тактика игры в защите. Учебная игра.
64.	Игры. Баскетбол. Броски мяча в движении.
65.	Игры. Баскетбол. Тактика игры в защите.
66.	Игры. Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия.
67.	Игры. Баскетбол. Тактика игры в нападении.
68.	Игры. Баскетбол. Тактические действия.

Использованная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания В. И. Лях
2. Пособие А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013.
3. Физическая культура 5 – 11 классы. В. И. Лях
4. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Гуревич И. А.
5. Баскетбол в школе / «Физкультура и спорт».