

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
секции

**«Баскетбол»»**

КОПИЯ  
ВЕРНА

*Директор Школа № 54 А.А. Мейлисова*



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа секции «Баскетбол» (5-9 класс) по физической культуре, разработана и составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 9 классы) Программа курса внеурочной деятельности секции «Баскетбол» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления развития личности.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

### **Цель:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

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

### **Срок реализации:**

Программа ориентирована на обучающихся 5-9 классов без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Группы формируются из желающих обучающихся 5-6 классов и обучающихся 7-9 классов (по возрастным параметрам). Проведение занятий планируется отдельно для каждой группы.

### **Методы и формы обучения:**

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности секции «Баскетбол»**

- 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 ценностных 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.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.

2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности секции «Баскетбол» с указанием форм организации и видов деятельности**

### **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 полу-отскока.
- 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

### 3. Тематическое планирование

#### 5 -6 класс

№	Тема занятия
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)
2	Стойка игрока (исходные положения)
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
7	Игровое занятие
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
10	Эстафеты с различными способами перемещений.
11	Разучивание
12	Верхняя передача мяча
13	Нижняя передача мяча
14	Игровое занятие.
15	Разучивание верхняя передача мяча.
16	Верхняя передача мяча в парах
17	Нижняя передача мяча в парах.
18	Игровое занятие.
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.
23	Игровое занятие.
24	Ведение мяча с разной высотой отскока
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места
27	Игровое занятие
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением
30	Бросок мяча после остановки
31	Игровое занятие.

32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	
34	Учебная игра мини-баскетбол.	

## 7-9 класс

№	Тема занятия	
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	
3	Ведение мяча с изменением направления движения	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	
9	Передачи мяча в игре.	
10	Передачи мяча в игре.	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	



31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	
32	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.	
33	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	