

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена обучающимся основной школы 5-8 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделено 136 часов в том числе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 5классе,

1 ч в неделю (34 часа в год) в бклассе,

1 ч в неделю (34 часа в год) в 7классе,

1 ч в неделю (34 часа в год) в 8классе,

Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

Актуальность

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность младших школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок обучения баскетболу, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка.

Преимущества спортивных занятий состоят в том, что баскетболом могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных.

Цели программы:

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в баскетбол;
- приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам;

- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

Образовательные

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- Участие в соревнованиях по баскетболу;

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.

Форма занятий: учебная игра. Занятия проводятся в физкультурном зале и на открытой баскетбольной площадке. По итогам освоения курса проводятся соревнования разного уровня.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности;
- 2) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- 5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- 7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

Содержание курса

5 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Физическая культура и спорт в России. История баскетбола.	1	0	1
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	0	1
3.	Правила игры в баскетбол. Места занятий оборудование.	1		1
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	11	10	1
5.	Специальные упражнения на передачу мяча.	10	10	0
6.	Техника передвижения игрока в защитной стойке.	4	3	1
7.	Личное нападение. Тактика игры в баскетбол.	3	2	1
8.	Учебная игра. Позиционное нападение.	3	3	
	И Т О Г О:	34	28	6

6 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Баскетбол в СССР и в России.	1	0	1
2.	История побед сборных СССР и России на Олимпиаде и мировых первенствах.	1	0	1
3.	Расширенное изучение правил игры в баскетбол.	1		1
4.	Специальные беговые упражнения.	11	10	1
5.	Специальные упражнения на	10	10	

	ведение мяча.			
6.	Техника передвижения защитника и нападающего игроков.	4	3	1
7.	Тактика игры в баскетбол. Личная защита.	3	2	1
8.	Учебная игра. Быстрый отрыв.	3	3	
	И Т О Г О:	34	28	6

7 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	История баскетбольных лиг FIBA и NBA	1	0	1
2.	Чемпионы NBA. Рекорды, звёзды, лучшие новички.	1	0	1
3.	Правила баскетбола FIBA и NBA.	1		1
4.	Специальные упражнения на развитие гибкости и скорости.	11	10	1
5.	Специальные упражнения на бросок мяча в кольцо.	10	10	
6.	Техника передвижения игрока в быстром отрыве.	4	3	1
7.	Тактика игры в защите «зоной»	3	2	1
8.	Учебная игра. Раннее нападение.	3	3	
	И Т О Г О:	34	28	6

8 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Мотивирование игроков. Самомотивация игрока.	1	0	1
2.	Теория самоподготовки игрока.	1	0	1

3.	Углублённое изучение правил баскетбола.	1		1
4.	Специальные прыжковые упражнения.	11	10	1
5.	Специальные упражнения на бросок в прыжке.	10	10	
6.	Техника передвижения игрока в 3-х секундной зоне.	4	3	1
7.	Тактика игры в нападении против защиты «зоной»	3	2	1
8.	Учебная игра в баскетбол 3х3	3	3	
	И Т О Г О:	34	28	6

Учебно-тематический план 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Физическая культура и спорт в России. История баскетбола.						
1	Вводное занятие. Т.Б. Физическая культура и спорт в России. История баскетбола.	Инструктаж по правилам поведения в зале. Гигиена баскетболиста. История игры.	1	1 неделя		
Раздел программы Гигиенические знания и навыки. Закаливание.						
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Принципы и метод закаливания.	1	2 неделя		
Раздел программы: Правила игры в баскетбол. Места занятий оборудование.						
3	Правила игры в баскетбол. Места	Изучение правил игры в	1	3 неделя		

	занятий оборудование. Амплуа игроков.	баскетбол.				
Раздел программы: Общая и специальная физическая подготовка.						
4	ОФП. Техника владения мячом.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	1	4 неделя		
5	ОФП. Практическая игра.	Челночный бег. Учебная практическая игра.	1	5 неделя		
6,7	Бег с ведением мяча. Отработка рывков .	Работа в парах. Отработка реакции рывка.	2	6,7неделя		
8,9	Ведение мяча, бег с ведением. ОФП. Передачи мяча.	Бег на различные расстояния: короткие, средние и дальние.	2	8,9 неделя		
10, 11, 12	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	10,11,12 неделя		
13, 14	ОФП. Бег на короткие расстояния, бег $\frac{3}{4}$ зала, челночный бег.	Выполнение упражнений для ОФП и развития скорости и выносливости.	2	13,14 неделя		
Раздел программы: Специальные упражнения на передачу мяча.						
15, 16	Передачи мяча на короткие расстояния.	Отработка передач мяча в парах на короткие расстояния.	2	15,16 неделя		
17, 18, 19	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на	<i>Упражнения для развития умения «видеть площадку».</i>	3	17,18,19 неделя		

	развитие силы. Учебная игра.	Отбор мяча. Передача в парах, тройках.				
20, 21, 22	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	Передача мяча на различные расстояния. Упражнения на точность передачи. Глазомер.	3	20,21,22 неделя		
23, 24	Передача двух мячей. Практическая игра.	Отработка передачи партнеру. Передача от щита. Игра.	2	23,24неделя		

Раздел программы: Техника передвижения игрока в защитной стойке.

25, 26	ОФП. Учебная игра с целью отработки передвижения защитника.	Отработка защитной стойки. Игра.	2	25,26 неделя		
27, 28	Техника игры в защите. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	Ловля мяча. Руководство игроками в защите. Штрафные броски.	2	27,28 неделя		

Раздел программы: Личное нападение. Тактика игры в баскетбол.

29	Тактическая игра в нападении.	Индивидуальные , групповые действия. Тактика нападения.	1	29 неделя		
30, 31	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	Работа в тройках по игровым позициям. Учебная игра. <i>Упражнения для развития умения «видеть»</i>	2	30, 31 неделя		

		площадку».				
Раздел программы: Учебная игра. Позиционное нападение.						
32, 33	Тактическая игра в нападении .	Распределение игроков на поле. Правильное распределение игроков на поле.	2	32,33 неделя		
34	Учебная игра.	Учебная игра.	1	34 неделя		
	Итого:		34 часа			

Учебно-тематический план 6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Баскетбол в СССР и в России.						
1	Вводное занятие. Т.Б. Баскетбол в СССР и в России.	Инструктаж по правилам поведения в зале. История игры в нашей стране.	1	1 неделя		
Раздел программы: История побед сборных СССР и России на Олимпиаде и мировых первенствах.						
2	Развитие баскетбола в СССР, России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Беседа о развитии баскетбола в СССР, России. Победа СССР на Олимпиаде 1972 года в Мюнхене.	1	2 неделя		
Раздел программы: Расширенное изучение правил игры в баскетбол.						
3	Понятие баскетбол.	Изучение правил игры в	1	3 неделя		

	Расширенные правила игры.. Амплуа игроков на поле.	баскетбол. Тонкости, нюансы.				
Раздел программы: Специальные беговые упражнения.						
4	ОФП. Специальные беговые упражнения с мячом и без.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	1	4 неделя		
5	ОФП. Челночный бег. Практическая игра.	Бег .Учебная практическая игра.	1	5 неделя		
6,7	Бег с максимальным ускорением. Челночный бег.	Индивидуальная работа .	2	6,7неделя		
8,9	Бег на различные дистанции в баскетболе. Рывок.	Бег на различные дистанции: короткие, средние и дальние.	2	8,9 неделя		
10, 11, 12	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	10,11,12 неделя		
13, 14	ОФП. Рывки и бег на короткие дистанции.	Выполнение упражнений для ОФП и развития скорости и выносливости.	2	13,14 неделя		
Раздел программы: Специальные упражнения на ведение мяча.						
15, 16	Ведение мяча на месте.	Отработка ведения мяча на месте.	2	15,16 неделя		
17, 18, 19	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.: упражнение дриблинг.	Упражнения для развития умения вести мяч не глядя.	3	17,18,19 неделя		

	Учебная игра.	Отбор мяча. Обводка с мячом. Ведение мяча по центру зала.				
20, 21, 22	Ведение мяча на месте. ОФП.	Ведение мяча на месте, переводы. Упражнения на точность отскока.	3	20,21,22 неделя		
23, 24	Кроссовер на месте и в движении. Практическая игра.	Отработка кроссовера. Бросок мяча в кольцо от щита. Игра.	2	23,24неделя		

Раздел программы: Техника передвижения защитника и нападающего игроков.

25, 26	ОФП. Учебная игра с целью отработки правильного передвижения игроков.	Отработка движений игрока и нападающего. Игра.	2	25,26 неделя		
27, 28	Техника игры в защите. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	Ловля мяча в защите. Руководство игроками в защите. Штрафные броски.	2	27,28 неделя		

Раздел программы: Тактика игры в баскетбол. Личная защита.

29	Тактическая игра в защите.	Индивидуальные , групповые действия. Тактика защитника.	1	29 неделя		
30, 31	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	Работа в парах по передвижению по площадке. Учебная игра. Упражнения для	2	30, 31 неделя		

	Учебная игра.	развития умения «видеть площадку».				
Раздел программы: Учебная игра. Быстрый отрыв.						
32, 33	Тактическая игра в нападении .	Распределение игроков на поле. Правильное распределение игроков на поле.	2	32,33 неделя		
34	Учебная игра.	Учебная игра.	1	34 неделя		
	Итого:		34 часа			

Учебно-тематический план 7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: История баскетбольных лиг FIBA и NBA						
1	Вводное занятие. Т.Б. История баскетбольных лиг FIBA и NBA .	Инструктаж по правилам поведения в зале. Создание лиги FIBA и NBA	1	1 неделя		
Раздел программы: Чемпионы NBA. Рекорды, звёзды, лучшие новички.						
2	Чемпионы NBA. Рекорды, звёзды, лучшие новички.	Беседа о чемпионах сильнейшей лиги мира, игроках.	1	2 неделя		
Раздел программы: Правила баскетбола FIBA и NBA.						
3	Правила баскетбола FIBA и NBA. Правила	Изучение правил игры в баскетбол FIBA и NBA ,	1	3 неделя		

	игры. Амплуа игроков на поле.	отличия, достоинства и недостатки.				
Раздел программы: Специальные упражнения на развитие гибкости и скорости.						
4	ОФП. Специальные упражнения на развитие гибкости.	Выполнение упражнений для развития гибкости и профилактики травм.	1	4 неделя		
5	Выпады с мячом. растяжка. ОФП. Практическая игра.	Учебная практическая игра. Растяжка.	1	5 неделя		
6,7	Статические упражнения на растяжку.	Работа в парах. Профилактика травм.	2	6,7неделя		
8,9	Динамически упражнения на растяжку. Бег в парах.	Бег после рывка на различные расстояния: короткие, средние и дальние.	2	8,9 неделя		
10, 11, 12	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	10,11,12 неделя		
13, 14	ОФП. Растяжка голеностопа, спины, мост.	Выполнение упражнений для ОФП и развития гибкости и выносливости.	2	13,14 неделя		
Раздел программы: Специальные упражнения на бросок мяча в кольцо.						
15, 16	Бросок мяча в кольцо одной рукой.	Отработка броска мяча в кольцо с различных расстояний.	2	15,16 неделя		
17, 18, 19	Индивидуальные действия с мячом под кольцом.	Бросок из-под кольца. Игра.	3	17,18,19 неделя		

	Учебная игра.					
20, 21, 22	Бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов.	Обучение двум шагам после ведения. Упражнения на точность броска. Глазомер.	3	20,21,22 неделя		
23, 24	Броски в кольцо. Практическая игра.	Отработка бросков в кольцо. Бросок мяча в кольцо от щита. Игра.	2	23,24неделя		
Раздел программы: Техника передвижения игрока в быстром отрыве.						
25, 26	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	Индивидуальные , групповые действия. Тактика в быстром отрыве.	2	25,26 неделя		
27, 28	Тактическая игра в защите против быстрого отрыва.	Работа в команде, видение площадки.	2	27,28 неделя		
Раздел программы: Тактика игры в защите «зоной».						
29	Учебная игра с целью отработки игры в защите «зоной».	Передвижения игроков по зонам. Игра зоной.	1	29 неделя		
30, 31	Техника игры в защите. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	Руководство игроками в защите зоной.	2	30, 31 неделя		
Раздел программы: Учебная игра. Раннее нападение.						
32, 33	Тактическая игра в нападении .	Распределение игроков на поле. Правильное	2	32,33 неделя		

		распределение игроков на поле.				
34	Учебная игра.	Учебная игра.	1	34 неделя		
	Итого:		34 часа			

Учебно-тематический план 8 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Мотивирование игроков. Самомотивация игрока.						
1	Вводное занятие. Т.Б. Мотивирование игроков. Самомотивация игрока.	Инструктаж по правилам поведения в зале. Умение мотивировать себя к занятиям баскетболом.	1	1 неделя		
Раздел программы: Теория самоподготовки игрока.						
2	Теория самоподготовки игрока. Работа вне зала и тренировок.	Беседа о личном развитии баскетболиста.	1	2 неделя		
Раздел программы: Углублённое изучение правил баскетбола.						
3	Понятие баскетбол. Правила игры. Амплуа игроков на поле. Тонкости, нюансы, редко встречающиеся моменты игры.	Изучение правил игры в баскетбол.	1	3 неделя		

Раздел программы Специальные прыжковые упражнения..						
4	Специальные прыжковые упражнения. Выпрыгивания с места.	Выполнение упражнений для развития прыгучести и выносливости.	1	4 неделя		
5	Специальные прыжковые упражнения. Выпрыгивания в движении.	Выполнение упражнений для развития прыгучести и выносливости	1	5 неделя		
6,7	Выпрыгивания в движении с одной ноги.	Индивидуальная работа. Отработка скорости выпрыгивания.	2	6,7неделя		
8,9	Комплекс прыжковых упражнений.	Индивидуальная и групповая работа. Работа в парах.	2	8,9 неделя		
10, 11, 12	Практическая игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития прыжка и серийной прыгучести, выносливости. Игра.	3	10,11,12 неделя		
13, 14	Комплекс прыжковых упражнений.	Выполнение упражнений для ОФП, развития прыжка и выносливости.	2	13,14 неделя		
Раздел программы: Специальные упражнения на бросок в прыжке						
15, 16	Специальные упражнения на бросок в прыжке.	Отработка броска мяча в кольцо, в парах. Групповые упражнения на бросок.	2	15,16 неделя		
17, 18,	Индивидуальные действия с мячом	Бросок в прыжке после	3	17,18,19 неделя		

19	ОФП упражнение на развитие силы броска. Учебная игра.	ведения.				
20, 21, 22	Трёхочковый бросок.	Бросок мяча в кольцо с различных расстояний. Упражнения на точность дальнего броска.	3	20,21,22 неделя		
23, 24	Броски в кольцо. Практическая игра.	Отработка бросков в кольцо. Бросок мяча в кольцо от щита. Игра.	2	23,24неделя		
Раздел программы: Техника передвижения игрока в 3-х секундной зоне.						
25, 26	Учебная игра с целью отработки передвижения игрока в 3-х секундной зоне..	Отработка бросков в кольцо в 3-х секундной зоне. Бросок мяча в кольцо от щита. Игра.	2	25,26 неделя		
27, 28	Техника игры в защите в «краске». ОФП: упражнение на развитие скорости реакции.	Ловля мяча. Руководство игроками в защите. Штрафные броски.	2	27,28 неделя		
Раздел программы: Тактика игры в нападении против защиты «зоной»						
29	Тактическая игра в нападении против «зоны».	Индивидуальные , групповые действия. Тактика нападения.	1	29 неделя		
30, 31	Групповые действия. Взаимодействие.	Работа команды против «зоны». Учебная игра.	2	30, 31 неделя		
Раздел программы: Учебная игра в баскетбол 3x3						

32, 33	Тактическая игра в нападении на одно кольцо .	Распределение игроков на площадке. Правильное распределение игроков на площадке.	2	32,33 неделя		
34	Учебная игра.	Учебная игра.	1	34 неделя		
	Итого:		34 часа			

Материально-техническое оснащение

- Мячи баскетбольные, размер 6,7
- Конусы
- Скакалки гимнастические
- Гимнастическая скамья
- Обручи
- Набивные мячи, вес 1,2,3,4,5 кг
- Гимнастические палки
- Теннисные мячи