
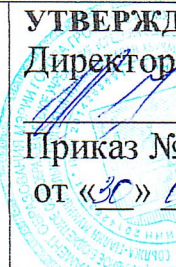


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15» ГОРОДА ГРОЗНОГО

<b>РАССМОТРЕНА:</b> на заседании методического совета Протокол № 1 от « <u>27</u> » <u>08</u> . 2024 г.	<b>СОГЛАСОВАНА:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 2 « <u>29</u> » <u>08</u> . 2024 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> Директор МБОУ «СОШ №15»  / Ш.Р. Авайсов / Приказ № <u>16/03-03</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> . 2024 г. 
---	--	---

**Программа внеурочной деятельности «Баскетбол»**  
**Направленность: физкультурно- спортивное**  
**Уровень программы: стартовый**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:  
Энкашев А.А..  
Учитель физической культуры

г. Грозный 2024 г.

## «Баскетбол»

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по дополнительному образованию учебного объединения «Баскетбол» для обучающихся 5-11 классов составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ «СОШ №15»
3. Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»)

#### *Актуальность и новизна*

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

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

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;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

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.

### **Планируемые результаты**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения дополнительной программы среднего общего образования должны отражать готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - целостный, социально.

#### **Метапредметные результаты:**

К метапредметным результатам обучающихся относятся освоенные ими при изучении одного, нескольких или всех предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях, т.е. учебные действия учащихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения танца;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

#### **Предметные результаты:**

Предметные требования включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

- формирование представления о баскетболе;
- формирование устойчивого интереса к баскетболу.

Согласно учебному плану программы дополнительного образования МБОУ «СОШ №15» на 2022- 2023 учебный год на проведение занятий учебного объединения «Баскетбол» предусмотрено - 2 часа в неделю, 68 часов в год.

#### ***Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута***

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 10 до 16 лет с разной степенью физической подготовки.

#### ***Формы обучения***

- индивидуальный урок
- комбинированный урок
- групповые занятия
- словесная (устное изложение, беседа);
- наглядная (работа с компьютерными программами, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом);

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

Данная программа рассчитана как на работу с детьми ОВЗ, так и с одарёнными детьми.

### Оценочные материалы

Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе внутришкольных и выездных соревнований с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося.

Название раздела	Название тем	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Формы аттестации (контроля)
<b>Теоретическая подготовка</b>	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.	7		Собеседование наблюдение, показы
<b>Физическая подготовка</b>	Специальная физическая подготовка. Упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места. Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места. Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с	25		Соревнования, наблюдение, показы

	<p>места. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p>			
<b>Тактическая подготовка.</b>	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Передача и ловля мяча. Контрольные игры и испытания. Броски мяча по кольцу. Прыжковые упражнения: имитация броска. Игра баскетбол по упрощенным правилам. Финты, обводки, заслоны. Индивидуальные действия. Подвижные игры и эстафеты. Позиционное нападение. Оценка игровых достижений. Игра баскетбол.</p>	36		

Материал даётся в трёх разделах: теоретическая подготовка; физическая подготовка; тактическая подготовка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Материально - техническое обеспечение курса:**

1. Баскетбольные кольца
2. Баскетбольные мячи
3. Спортивный инвентарь

#### **Дидактическое обеспечение курса:**

1. Дидактические игры
2. СД и DVD диски
3. Презентации

#### **Список используемой литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Просвещение 2011.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.

**Календарно-тематическое планирование  
«Баскетбол»  
на 2024 – 2024 учебный год**

№п /п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Теоритическая подготовка – 7 часов.</b>				
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1		
2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1		
3	Физическая подготовка баскетболиста.	1		
4	Техническая подготовка баскетболиста.	1		
5	Соревновательная деятельность баскетболиста.	1		
6	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		
7	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1		
<b>Физическая подготовка – 25 часов</b>				
8	Специальная физическая подготовка.	1		
9	Упражнения без мяча.	1		
10	Ловля и передача мяча.	1		
11	Ведение мяча.	1		
12	Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места.	1		
13	Специальная физическая подготовка.	1		
14	Упражнения без мяча.	1		
15	Ловля и передача мяча.	1		
16	Ведение мяча.	1		
17	Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места.	1		
18	Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1		
19	Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1		
20	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1		
21	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	1		



22	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1		
23	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после всдствия.	1		
24	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1		
25	Бросок в прыжке одной рукой с места.	1		
26	Штрафной бросок.	1		
27	Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
28	Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1		
29	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
30	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1		
31	Вырывание мяча.	1		
32	Выбивание мяча.	1		
<b>Тактическая подготовка – 36 часов</b>				
33	Защитные действия при опеке игрока без мяча.			
34	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
35	Перехват мяча.	1		
36	Борьба за мяч после отскока от щита.	1		
37	Быстрый прорыв.	1		
38	Командные действия в защите.	1		
39	Командные действия в нападении.	1		
40	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1		
41	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1		
42	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
43	Передача и ловля мяча.	1		
44	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений. Игра баскетбол.	1		
45	Броски мяча по кольцу.	1		

46	Прыжковые упражнения: имитация броска.	1		
47	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1		
48	Финты, обводки, заслоны.	1		
49	Индивидуальные действие.	1		
50	Подвижные игры и эстафеты.	1		
51	Позиционное нападение.	1		
52	Перемещения по площадке.	1		
53	Ведение мяча..	1		
54	Передачи мяча..	1		
55	Броски по кольцу в прыжке.	1		
56	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций.	1		
57	Групповые действия в нападении.	1		
58	Командные действия в нападении.	1		
59	Групповые действия в защите.	1		
60	Командные действия в защите.	1		
61	Развитие силы.	1		
62	Развитие быстроты..	1		
63	Развитие выносливости.	1		
64	Развитие ловкости.	1		
65	Развитие гибкости.	1		
66	Тактика игры баскетбол.	1		
67	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1		
68	Игра баскетбол. Соревнования.	1		
<b>Всего – 68 часов.</b>				