

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрация МР Уфимский район Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
лицей с. Булгаково муниципального района  
Уфимский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор лицея  
Н.А.Полищук  
Приказ № 138-01  
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности

Название «Баскетбол»

Направление спортивно-оздоровительное

Класс 5-9

Село Булгаково 2023

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемой программы.
4. Методическое обеспечение программы.
5. Материально-техническое обеспечение программы.
6. Список литературы.
7. Календарный учебный график.

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». 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 секционной работы в общеобразовательном учреждении. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Игровая деятельность дает уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности творческого отношения к деятельности.

**Цель:** формирование физической культуры занимающихся через занятия баскетболом.

**Задачи:** 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».

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 35 часов

### **Ожидаемый результат:**

- Сформирована у воспитанников устойчивая потребность к здоровому образу жизни.
- Достигнут предполагаемый уровень физического развития и физической подготовленности детей.
- Достигнуты результаты по развитию коммуникативных способностей детей.
- Сформированы необходимые физические и психические качества личности.

### **Режим занятий**

В соответствии с рекомендациями СанПин 2.4.4.3172-14 количество и продолжительность занятий в неделю составляет:

1 раз в неделю (во 2-й половине дня) по 45 минут.

## **2. Тематическое планирование**

| Раздел (ч)                  | Класс, количество часов |         |         |         |
|-----------------------------|-------------------------|---------|---------|---------|
|                             | 5 класс                 | 6 класс | 7 класс | 8 класс |
| Основы знаний               | 4                       | 5       | 5       | 3       |
| Общая физическая подготовка | 15                      | 13      | 12      | 12      |
| Техника игры                | 16                      | 17      | 18      | 18      |
| Итого:                      | 35                      | 35      | 35      | 35      |

## **3.Содержание изучаемого курса**

### **1 .«Теоретическая подготовка».**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

### **2. «Общая физическая подготовка».**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

### 3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### 4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

### 5. Тестирование, контрольные испытания

## **4. Методическое обеспечение программы (оценочные и методические материалы)**

Аттестация данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы. Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Мячи набивные.
7. Гимнастические стенки.
8. Стойки, конусы.
9. Баскетбольные щиты .
10. Перекладины навесные.
11. Свисток.

12. Секундомер.

## **6. Список литературы**

Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
3. СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 №41)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период 2025 года ( утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р)

### **Для педагога:**

6. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
8. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно – методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол / М. Издательский центр « Академия». 2004г.

### **Для учащихся:**

10. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС», 1971г.
12. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.

## **7. Календарный план**

Годовой календарный учебный график составлен в соответствии с нормативно-правовыми документами.