


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 112»

<p><b>ПРИНЯТО:</b> на заседании педагогического совета: Протокол №1 от 24.08.2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b> директор лицея Г.Н.Гаврин / Приказ № 480/01-02 от 24.08.2023 г.</p> 
--	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
Баскетбол**  
для учащихся 7 классов  
на 2023-2024 уч. год

Составил: Кретинина А.В.  
Учитель физической культуры

Барнаул, 2023

## Пояснительная записка

### Актуальность.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. 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, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Программа составлена на основе современных нормативно-правовых документов международного, государственного, краевого, городского, районного, учрежденческого уровня

- Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 г.);
- Декларация прав ребёнка;
- Конституция РФ от 12.12.93 г.;
- ФЗ №12 РФ «Об образовании» (в редакции ФЗ -122 – ФЗ от 22.08.2004 г.);
- ФЗ №98 от 28.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» ( в редакции ФЗ -122 – ФЗ от 22.08.2004 г. и 170 –ФЗ от 21.12.2004 г.);
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Типовое положение от 7.03.95 г. № 233 об учреждении дополнительного образования детей (с замечаниями, утвержденными Постановлением Правительства России от 22.02. 97 г. №212);
- Минимальный социальный стандарт РФ;
- Программа развития дополнительного образования детей Алтайского края

- - Концепция духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, М. 2009г

-Устав МБОУ «Лицей №112»

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

### **Программа построена на принципах:**

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы,

которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

• **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

• **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

• **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Оценка результатов** не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана учащихся 7 классов.( первый год обучения) Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные результаты.**

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

### **Метапредметные результаты**

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

### ***Предметные результаты***

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейбол

## **Содержание Программы**

### **Основы знаний о физической деятельности**

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

### **Способы физической деятельности**

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Развитие силовых способностей:** комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от

плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

### Тематическое планирование. Баскетбол, 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия				
1.	Правила безопасности на занятиях; Основные правила игры в баскетбол		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		1 ч.	
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?		1 ч	
Практические занятия				
Физическая подготовка				
а)	Упражнения для развития силы;			1 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			1ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			1 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			1ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			1 ч.
Техника игры в баскетбол				
а)	Перемещения баскетболиста;			1 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			1 ч.
	- передача мяча;			1 ч.
	- броски в корзину;			1 ч.
	- ведение мяча;			1ч.
	- финты;			1 ч.
	- техника овладения мячом.			1 ч.
Тактика игры в баскетбол				
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			3 ч.
	- групповые действия;			3 ч.
	- командные действия.			3 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			3 ч.

	- групповые действия;			3 ч.
	- командные действия.			2 ч.
	Итоговое занятие. Соревнования			2 ч
ИТОГО:		34	3	31

## Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

## Список использованной литературы

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М., 1995.
17. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
23. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В. С.

Родиченко и др. — М., 1996.

25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990.
28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.
29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1981.
- 30.

**Учебная литература для детей**

---

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971.
- Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу – 1990, 1991
7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.
9. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования РФ. 2003-2004 гг.