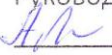
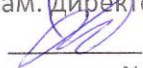


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А. Яковлева»

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
 Т. П. Абрамова  
протокол №1 от 26.08.22г.

Согласовано  
Зам. директора по ВР  
 А.А. Хруплв  
протокол № 8 от 29.08.2022г

Утверждено  
Директор/лицей  
 Д.Н. Демина  
приказ № 422 от 30.08.2022г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Класс: 5-7 классы  
Срок реализации программы: 1 год  
(2022-2023 гг.)**

Составители рабочей программы: Бутузова Л. А.

р. п. Майна 2022г.

## **Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности учащихся. Баскетбол.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» 5-7 классы. Основой составления рабочей программы являются нормативно-правовые документы:

- ФГОС основного общего образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 г. зарегистрированным Минобр РФ за №19644 от 01.02.2011 г., с изменениями от 31.12.2015 года №1755.
- Распоряжение Министерства образования Ульяновской области от 31.01.2012г. №320-р «О введении федерального государственного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Ульяновской области»;

Образовательная программа основного общего образования МОУ «Майнский многопрофильный лицей», Положения о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО, ФГОС ООО (принято на педагогическом совете, протокол от 26.08.2016 №1, утверждено приказом директора лицея от 26.08.2016 № 405).

Рассчитана на 102 часов

При составлении рабочей программы использовалось пособие для учителей и методистов Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол под редакцией В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

## **1. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости  
Развитие гибкости.

### **Техническая подготовка**

Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча.  
Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций

### **Тактическая подготовка**

Групповые действия в нападении. Командные действия в нападении. Групповые действия в защите. Командные действия в защите.

### **Тестирование, контрольные испытания**

## **Участие в соревнованиях**

### **– Технические умения:**

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой в прыжке.
- Штрафной бросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.
- Эстафеты.

### **– Тактические знания:**

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Правила игры.
- Баскетбольная терминология.

### **– Физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития реакции.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.

### **– Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

### 3. Тематическое планирование

<b>Программный материал</b>		
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	0.5
2	История рождения и развития баскетбола.	0.5
3	Режим и питание спортсмена.	0.5
4	Личная гигиена и закаливание организма.	0.5
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>31</b>
1	Развитие силы	5
2	Развитие быстроты	5
3	Развитие выносливости	5
4	Развитие ловкости	6
5	Развитие гибкости	5
<b>Техническая подготовка</b>		<b>31</b>
1	Стойки баскетболиста	5
2	Перемещения по площадке	5
3	Ведение мяча	6
4	Передачи мяча	5
5	Броски по кольцу в прыжке	5

6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	5
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>31</b>
1	Групповые действия в нападении	8
2	Командные действия в нападении	7
3	Групповые действия в защите	8
4	Командные действия в защите	8
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>Медико-биологический контроль</b>		<b>1</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

#### Календарно-тематическое планирование 5-7 класс

№	Наименование тем	Кол-во	Примечания	Дата	
				план	факт
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	3			
2	Повороты на месте. Изучение штрафного броска, подвижные игры. Стойка игрока. Эстафеты с элементами баскетбола.	3			
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.	3			
4	ОРУ. Упражнения на осанку. Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.	3			

5	ОРУ. Упражнения на осанку. Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	3			
6	Развитие быстроты, прыгучести и ловкости. Передачи и ловля в движении. Броски с места.	3			
7	Развитие гибкости и умение сохранять равновесие. Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.	3			
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Изучение ранее изученных приемов.	3			
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	3			
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты на месте без мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игры.	3			
11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком. Игра.	3			
12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.	3			

13	Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	3			
14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты с элементами баскетбола.	3			
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.	3			
16	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	3			
17	«Оборудование, инвентарь и уход за ним». Ведение и броски с сопротивлением. Игра.	3			
18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.	3			
19	Передачи одной рукой сбоку. Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.	3			
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся.	3			
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.	3			
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра	3			



23	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	3			
24	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	3			
25	ОРУ. Взаимодействия 2-х игроков. Упражнения в системе быстрого нападения. Индивидуальные действия в нападении.	3			
26	ОРУ. Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения. Исправление ошибок в технике игры.	3			
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1. Устранение ошибок в технике игры.	3			
28	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.	3			
29	ОРУ. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.	3			
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с	3			

	элементами баскетбола.				
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2.	3			
32	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Овладение индивидуальными защитными действиями. Подготовка к контрольным испытаниям.	3			
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.	3			
34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках.	3			
	<b>Итого:</b>	102			

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	д м	24-28 25-30	29-33 31-35	34 и выше 36 и выше
12 лет	Д м	25-30 28-33	31-35 34-38	36 и выше 39 и выше
13 лет	Д м	25-31 31-36	32-37 37-41	38 и выше 42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Клас с	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4Д	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

## Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола(количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

## Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передвижения в защитной стойке 6 *5 м (сек)	13.7
2	Техника штрафного броска из 30	6
3	2-х шаговая техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз)	6/6