


«

**«Карымкарская средняя общеобразовательная школа»**

<p><b>Рассмотрено:</b> На заседании МО классных руководителей</p> <p>Протокол № <u>5</u> от « <u>17</u> » <u>05</u> 2023г.</p> <p>Заместитель директора по ВР МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p><u>Скор</u> Скородумова О.В.</p>	<p><b>Согласовано:</b> Заместитель директора по ВР МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p><u>Скор</u> Скородумова О.В.</p> <p>« <u>17</u> » <u>05</u> 2023г</p>	<p><b>«Утверждаю»:</b> Директор МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p></p> <p>Хурмунова С.Я. Приказ № 104-од от « <u>19</u> » <u>05</u> 2023г.</p>
---	---	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Баскетбол»  
направление: спортивно-оздоровительное  
8-11 класс  
учителя физической культуры  
Капаева Олега Александровича  
I квалификационная категория  
2023-2024 уч.год  
п.Карымкары**

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2021 года);

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 29.11.2018 № 1439);

- Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 и Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. №ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 апреля 2018 г. № 08-1035 «О порядке проведения самообследования образовательной организации»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012г.. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» (вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- настоящее инструктивно-методическое письмо об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты- Мансийского автономного округа - Югры в 2023-2024 учебном году.

-Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Карымкарская средняя общеобразовательная школа»;

-Основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Карымкарская средняя общеобразовательная школа».

#### Актуальность программы

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов,

увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Организация учебно-тренировочного процесса на секции баскетбола осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития. Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются обучающиеся 8–11 классов 11–17 лет. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, допущенные по состоянию здоровья врачом. Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения(очная) включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Программа предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания баскетбола, овладение техническими приёмами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

Образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.
- получить теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах практики и правилах баскетбола.

### Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- изучить основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры.
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и выезд на дружеские встречи в другие школы района; привитие юным баскетболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу. Выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта. Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. Должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни

должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Занятия в группе проводится 1 раз в неделю по ч. 33 ч. в год.

Расписание занятий на 2023-2024 уч. год.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Баскетбол				17.00-17.40			

Для занятий баскетбольного кружка имеется следующее оборудование:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты с тренировочными кольцами – 4 штуки.
3. Гимнастическая стенка -- 8 пролётов.
4. Мячи набивные различной массы – 12 штук
5. Мячи баскетбольные – 8 штук.
6. Насос ручной – 1 штука.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением самостоятельных ежедневных занятий по плану.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу №1, 2 «Контрольные упражнения»).

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности  
по баскетболу.**

Таблица №1

№	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Броски в движении с ведением от середины из 3-х попыток (кол-во попаданий + *)	1 + *	2 + *	3 + *
2.	Штрафные броски из 10 бросков (кол-во попаданий)	3	4-5	6
3.	Ведение мяча – остановка (шагом, прыжком) – передача на точность из 10 попыток (по 5 каждой рукой + *) с расстояния 7 м в квадрат 50×50 см (кол-во попаданий)	*5	*6	7*
4.	Ведение мяча, обводка пяти стоек бросок в движении с правой стороны правой рукой – подбор мяча – обводка штрафного круга левой рукой – бросок в движении левой рукой с левой стороны – подбор и ведение к противоположному кольцу – остановка и бросок с дистанции 3-4 метра от кольца (сек). За каждый промах к итоговому результату добавляется одна секунда	27 (юноши)  30 (девушки)	25 (юноши)  28 (девушки)	23 (юноши)  26 (девушки)

возраст	Бег 20 м (с)			Высота подскока (см)			Ведение мяча 20 м (с)			Броски с точек (на 20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4-4,7	4,2-4,3	4,1	22-26	27-33	33	11,2-11,7	10,7-11,1	10,6	-	-	-
11 лет	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	28-32	33-37	38	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7	-	-	-
12 лет	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	30-34	35-40	41	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5	-	-	-
13 лет	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	34-38	39-43	44	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1	7-8	9-11	12
14 лет	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	39-42	43-47	48	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7	7-8	9-11	12
15 лет	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	41-47	48-53	54	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2	7-8	10-13	14
16 лет	3,7-3,9	3,4-3,6	3,3	50-55	56-60	61	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0	7-9	10-13	14

Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50X50 см. Число попыток три. Берётся лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования.

Ведение мяча 20 м. Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 градусов к проекции щита;

точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 и 5,0 м.



### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры.	1	1		Опрос.
2	Терминология и жестикуляция.	1	1		Опрос, показ
3	Общая и специальная физическая подготовка.	6		6	Тесты и контрольные упражнения.
4	Основы техники и тактики игры.	25	1	24	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Контроль умения и навыков.	3		3	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.

## **Содержание изучаемого курса**

На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. Задачи этой учебной практики - научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр помогают проводить сами учащиеся.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой, с набивными мячами. Бег с ускорениями. Комбинированные эстафеты. Работа в тренажерном зале.

### **Основы техники и тактики.**

Классификация техники и тактики игры. Техника нападения (передвижения). Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

### **Техника защиты.**

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **Контрольные нормативы и соревнования.**

Организация и проведения соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре. Сдача норм по общефизической подготовке и технической подготовке

### **Информационно-методическое обеспечение.**

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2017г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2017г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

## Календарно-тематический план

### программы «баскетбол»

на 2023-2024 уч. год.

№	Тема	Форма занятий и контроля.	Кол-во часов	По плану	Фактически
1.	История развития и зарождение баскетбола, правила игры.	Теоретический курс	1	07.04	
2.	Перемещение, бег, повороты в движении, ловля передача мяча, ведение мяча, броски в корзину. Д/и.	Совершенствование техники передвижения по площадке, владение мячом.	1	14.09	
3.	Ведение и передача мяча в парах; игра в нападении. Д/и.	Разучивание и сов-е техники владения мячом	1	21.09	
4.	Целесообразность применения технических и тактических приёмов в игровой обстановке.	Теоретический курс.	1	28.09	
5.	Упражнения на развитие быстроты, координации. Д/и.	Развитие физических способностей.	1	05.10	
6.	Упражнения на развитие силы и скорости; защитная стойка, овладение мячом. Д/и.	Развитие физических способностей. Раз-е и сов-е техники владения мячом.	1	12.10	
7.	Взаимодействие игроков, групповой отбор, взаимодействие 2х, 3х игроков. Д/и.	Раз-е и сов-е тактических действий в защите.	1	19.10	
8.	Перехват мяча, противодействия, тактика игры в нападении.	Раз-е и сов-е тактических действий в нападении.	1	26.10	
9.	Терминология и жестикуляция. Д/и.	Теоретический курс. Приобретение навыков основ судейской терминологии.	1	09.11	
10.	Личная и зонная защита. Д/и.	Разучивание технико-тактических действий.	1	16.11	
11.	Упражнения на развитие быстроты, силы, координации скорости. Д/и.	Развитие физических способностей.	1	23.11	

12.	Значение ОФП для развития спортсмена.	Подготовка к сдаче нормативов.	1	30.11	
13.	Тактика игры в нападении и в защите. Д/и.	Разучивание технико-тактических действий	1	07.12	
14.	Д/и с заданием.	Раз-е и сов-е командных действий в защите и нападении.	1	14.12	
15.	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведение правой и левой руками. Обучение перемещению в пределах площадки. Д/и.	Сов-е техники владения мячом. Раз-е техники передвижений.	1	21.12	
16.	Продолжение совершенствования ловли и передачи мяча, ведения, остановки и поворотов. Д/и.	Сов-е техники владения мячом и передвижений по площадке.	1	28.12	
17.	Совершенствование остановки после ведения мяча. Обучение броскам мяча в корзину с двойного шага.	Сов-е техники владения мячом и передвижений по площадке.	1	11.01	
18.	ОФП	Развитие физических способностей.	1	18.01	
19.	Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Совершенствование передач мяча. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Д/и.	Сов-е техники владения мячом. Раз-е техники овладения мячом.	1	25.01	
20.	Совершенствование передвижениям в защитной стойке, выбивания мяча в движении. Д/и.	Сов-е техники передвижения и овладения мячом.	1	01.02	
21.	Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов.	1	08.02	
22.	Совершенствование финтов. Взаимодействие задней линии в нападении. Д/и.	Сов-е техники индивидуальных действий в нападении. Сов-е техники групповых действий в нападении.	1	15.02	
23.	Совершенствование личной защиты. Взаимодействие защитника с нападающим.	Сов-е тактических действий в защите	1	22.02	
24.	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований по баскетболу.	Обучение оформления документации и проведения соревнований.	1	29.02	

25.	Соревнования по баскетболу. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.	Изучение недостатков и преимуществ в игре.	1	07.03	
26.	Совершенствование личной защиты. Взаимодействие нападающего с центровым игроком.	Сов-е тактических действий в защите. Изучение тактических действий в нападении.	1	14.03	
27.	Совершенствование подстраховки при личной защите. Обучение быстрому прорыву.	Сов-е тактических действий в защите. Обучение тактических действий в нападении.	1	21.03	
28.	ОФП.	Развитие физических способностей.	1	04.04	
29.	Продолжение совершенствования ведения и передачи мяча. Обучение финтам и перехвату мяча. Д/и.	Сов-е техники владения мячом. Сов-е техники индивидуальных действий в нападении.	1	11.04	
30.	Совершенствование быстрого прорыва. Обучение защите прессингом. Д/и.	Сов-е тактических действий в нападении. Изучение командных действий в защите.	1	18.04	
31.	Совершенствование защиты прессингом. Совершенствование заслонов.	Сов-е командных действий в защите.	1	25.04	
32.	Ознакомление с системой круговой тренировки.	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1	02.05	
33.	Подстраховка и переключение при защите прессингом. Совершенствование бросков мяча в корзину. Д/и.	Сов-е командных действий в защите. Сов-е техники владения мячом.	1	10.05	
34.	Специальная подготовка. Выполнение восьмерки с передачей мяча. Длинная передача убегающему игроку справа, слева. Д/и.	Сов-е индивидуальных действий с мячом. Сов-е командных действий в нападении.	1	17.05	

**Список обучающихся по программе баскетбол**  
**8-11 класс**

1.	Баландюк Виктор Михайлович	11.11.2009
2.	Пономаренко Матвей Николаевич	16.12.2010
3.	Кавальяускас Савелий Гинтарасович	14.02.2010
4.	Мудрецов Владислав Евгеньевич	05.06.2009
5.	Попонин Игнат Эдуардович	07.12.2007
6.	Шиканов Кирилл Евгеньевич	10.07.2007
7.	Егорочкин Даниил Сергеевич	19.11.2006
8.	Черепанов Лев Иванович	28.08.2006