

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Лицей № 32»**

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
(протокол № 1 от 30.08.23)

УТВЕРЖДЕНЫ  
Директор МОУ «Лицей № 32»  
О.Ю. Воронина  
(приказ № 34 от 31.08.2023)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Баскетбол»**

Руководитель: Долгинцева Светлана Алексеевна

Вологда

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **1.1 Личностные результаты.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящего многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.

### **1.2 Метапредметные результаты.**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **1.3 Предметные результаты.**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- овладение современными методиками укрепления и сохранения, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями баскетбола с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психологического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособности, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.

**Демонстрировать** нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5,7	4,5	3.50.0
4	210	6	4,7	4.00.0
3	200	6,2	5	4.20.0

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- **в баскетболе:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

## **II. Содержание учебного предмета**

Материал дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

### **Виды деятельности**

#### **Основы знаний.**

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

#### **Техническая подготовка.**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### **Тактическая подготовка.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0),

(2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

#### **Общефизическая подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Соревнования.** Принять участие в соревнованиях.

#### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем/ Тема занятия</b>
	<b>Основы знаний 1 час</b>
1.	Введение. История возникновения баскетбола. Правила судейства, жесты судей.
	<b>Специальная техническая подготовка 12 часов (овладение техникой ловли и передачи мяча)</b>
2.	Баскетбольная стойка, передача мяча.
3.	Ловля двумя руками, остановка в два шага
4.	Ловля двумя руками (на месте-шагом-бегом) Передача мяча от груди
5.	Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Передачи от груди двумя руками. Подвижные игры.
6.	Ловля и передача в парах и в движении.
7.	Бросок одной от плеча с места.
8.	Защитная стойка. Ведение – остановка.
9.	Остановка в два шага. Сочетание.
10	Броски от груди двумя руками.

11	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение, остановка, броски по кольцу.
12	Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка.
13	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.
<b>ОФП 3 часа</b>	
14	ОФП с набивным мячом
15	ОФП с гантелями.
16	ОФП круговая.
<b>Специальная тактическая подготовка 14 часов</b>	
17	Броски одной рукой от плеча с места и в движении.
18	Бросок мяча после ловли и ведения.
19	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.
20	Баскетбол при игре в одну корзину (2х2).
21	Подвижные игры с мячом.
22	Баскетбол при игре в одну корзину (3х3).
23	Тактика свободного нападения.
24	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.
25	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок в корзину, двумя руками от груди.
26	Выход - ловля в движении с остановкой, бег по дуге.
27	Позиционное нападение (5:0) без смены мест.
28	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.
29	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.
30	Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.
<b>Специальная техническая подготовка 4 часа</b>	
31	Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол
32	Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов.
33	Ловля мяча - ведение, бросок с близкого расстояния. Уч. Игра
34	Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для получения мяча