

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Средняя школа №72 с углубленным изучением отдельных предметов»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Руководитель МО
развивающего цикла
_____ О.В. Луканова
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Н.Е. Аникина
«31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Е.А. Клементьева
Приказ № 630-ОД
«01» сентября 2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
учащихся 8-х классов
Баскетбол
на 2023-2024 учебный год**

Учитель Луканова О.В.

г. Ульяновск 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы	спортивная
Вид дополнительной общеразвивающей программы	авторская
Уровень дополнительной общеразвивающей программы	базовый – общие знания и умения.
Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием количества учебных часов по программе	Модуль 1– 64 часа Модуль 2 – 32 часа Модуль 3- 80 часов Модуль 4 - 40 часов
Цель рабочей программы	1.Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом; - формирование специальных знаний, умений и навыков. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей; - раскрытия потенциала каждого ребенка; - развитие морально-волевых качеств; - развитие внимания, мышления, координации. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся; - доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность,

	<p>ответственность, культуру поведения, уважение к людям;</p> <p>1. –Воспитание чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.</p> <p>- взаимопонимание и бесконфликтность в общении</p>
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа
Формы занятий и их сочетание	<p>1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.</p> <p>2. Принцип доступности и индивидуализации – обучение и воспитание занимающихся строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях. Это обусловлено тем, что интенсивным воздействиям подвергаются жизненно важные функции организма – это раскрывается в трех основных положениях:</p> <p>а) определение меры доступного;</p> <p>б) соблюдение методических правил и условий доступности;</p> <p>в) индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.</p> <p>3. Принцип систематичности состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередование нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность; рациональная последовательность, как в рамках многолетнего процесса физического воспитания, так и внутри каждого определенного учебно-тренировочного занятия.</p>

	<p>4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного принципа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении физических упражнений.</p> <p>5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности; использование взаимосвязей между непосредственной и опосредованной наглядностью.</p> <p>6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов), известен также как «принцип прогрессирования» и «принцип постепенно возрастающих нагрузок», заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов. При его реализации предусматривается: регулярное обновление материала занятий; увеличение объема и интенсивности нагрузок; обеспечение постепенности, прочности и других методических условий возрастания требований.</p>
<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки</p>	<p>В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать, понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основные технические приемы игры в баскетбол; - правила проведения соревнований.

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь:

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Входной контроль. Формы проведения входной диагностики определяются программой, и содержат оценку по двум критериям: уровень знаний, уровень умений и навыков.

- Педагог проводит тестирование в начале учебного года, после завершения набора детей в группы с целью выявления стартового уровня развития практических умений и теоретических знаний у учащихся.
 - текущий контроль. Промежуточное диагностирование осуществляется по окончании первого полугодия и по завершении изучения тем разделов в форме тестирования нормативов.
- итоговый контроль. Формы проведения итоговой диагностики – контрольные тесты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 модуль

Дата	№ занятия	№ блока	Название темы	Количество часов				
				Теория	Практика	Контрольные	Резервные	Всего
	1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1			2
	2	2	Передвижение в защите.	1	1			2
	3		Стойка защитника.		1	1		2
	4		Технические приемы ловли мяча.		2			2
	5		Передача мяча.		2			2
	6		Прыжковые упражнения		2			2
	7		Остановки, стойки, передвижения		2			2
	8		Повороты, техника,		2			2
	9		Броски.		2			2
	10		Ловля и передача мяча.		2			2
	11		Техника защиты.		1	1		2
	12		Повороты.		2			2
	13		Броски.		2			2
	14		Ловля мяча					
	15		Техника нападения и защиты.		2			2
	16		Техника нападения и защиты.					
	17		Техническая подготовка.		2			2
	18		Техническая подготовка.		2			2
	19		Техническая и тактическая подготовка.		1			2

	20		Техника нападения и защиты.		2			2
	21		Ловля и передача мяча.		2			2
	22		Остановки. Повороты		1			2
	23	3	Ловля и броски мяча.	1	1			2
	24		Прыжки. Передача и ведение мяча.		2			
	25		Тактические действия.		2			2
	26		Броски и ведение мяча.		2			2
	27		Прыжки толчком одной ногой.		2			2
	28		Прыжки толчком двух ног.		2			2
	29		Прыжки толчком одной ноги.		2			2
	30		Остановки (прыжком, двумя ногами).		2			2
	31		Тактика нападения.		2			2
	32		Техника защиты и		2			2
			Итого	3	59	2		64

2 модуль

Дата	№ занятия	№ блока	Название темы	Количество часов				
				Теория	Практика	Контрольные	Резервные	Всего

	33		Передача, ловля и броски мяча разными способами.		1	1		2
	34		Прыжковые упражнения.		2			2
	35		Броски и ведение мяча.		2			2
	36		Броски и ведение мяча.		2			2
	37		СФП.		2			2
	38		ОФП.		2			2
	39		Ведение с высоким		2			2

			отскоком.					
	40		ОФП.		2			2
	41		СФП		2			2
	42		СФП.		1	1		2
	43	4	ОФП.	1	1			2
	44		СФП.		2			2
	45		СФП.		2			2
	46		ОФП.		2			2
	47		Тактические действия.		1	1		2
	48		ОФП		2			2
			Итого	1	29	2		32

3 модуль

Дата	№ занятия	№ блока	Название темы	Количество часов				
				Теория	Практика	Контрольные	Резервные	Всего

	49		Ведение с высоким отскоком.		2			2
	50		СФП.		2			2
	51		Тактика нападения.		2			2
	52		Тактические действия		2			2
	53		Техника защиты и		2			2
	54		СФП	1	1			2
	55		Техника защиты		2			2
	56		ОФП		2			2
	57		СФП.		2			2
	58		Передвижение игрока		2			2
	59		Повороты.		2			2

	60		ОФП		2			2
	61		ОФП.		2			2
	62		Тактика защиты.		2			2
	63		ОФП.		1	1		2
	64		СФП.		2			2
	65	5	ОФП	1	1			2
	66		Техника защиты		2			2
	67		СФП.		2			2
	68		Техника защиты и		2			2
	69		ОФП.		1	1		2
	70		Тактика защиты.		2			2
	71		Тактика нападения.		2			2
	72		Техническая подготовка.	1	1			2
	73		Тактика защиты.		2			2
	74		Техника защиты		1			2
	75		ОФП.		2			2
	76		Подвижные игры		1	1		2
	77		ОФП.		2			2
	78		ОФП		2			2
	79		Техника защиты		2			2
	80	6	СФП.	1	1			2
	81		ОФП.		1	1		2
	82		Передвижение игрока	1	1			2
	83		ОФП.		2			2
	84		Техника защиты и		2			2
	85		Ведение с высоким отскоком.		2			2

	86		Тактика защиты.		2			2
	87		Подвижные игры		2			2
	88		СФП.		2			2
			Итого	4	72	4		80

4 модуль

Дата	№ занятия	№ блока	Название темы	Количество часов				
				Теория	Практика	Контрольные	Резервные	Всего
	89		Техническая подготовка.		2			2
	90		ОФП.		2			2
	91		Техника защиты и нападения.		2			2
	92		СФП.		2			2
	93		СФП.		1	1		2
	94	7	Подвижные игры	1	1			2
	95		СФП.		2			2
	96		Техника защиты		2			2
	97		Передвижение игрока		2			2
	98		СФП.		2			2
	99		Техника защиты		2			2
	100		Тактика защиты.		2			2
	101		Техническая подготовка.		2			2
	102		СФП.		2			2
	103		Броски и ведение мяча.		2			2
	104		СФП.		2			2
	105		СФП.		2			2

	106		Подвижные игры		2			2
	107		Техника защиты.		2			2
	108		Передвижение игрока		2	2		2
			Итого	1	36	3		40

Методические материалы

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие Бег на короткие дистанции.	Инструкции по технике безопасности, электробезопасности, ОТ. 1) Инструкция по охране труда для учащихся детского объединения 2) ИОТ-33- 2019 3) Инструкция по охране труда при работе с персональными 4) электронно-вычислительными машинами и видеодисплейными терминалами для учащихся № ИОТ-36-19 5) Инструкция по электробезопасности для учащихся, воспитанников учреждения № ИЭБ-32-19 6) Инструкция для учащихся по правилам дорожно-транспортной безопасности № ИДТБ-46-19 7) Инструкция по пожарной безопасности для учащихся, воспитанников учреждения № ИПБ-31-19	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи, скакалки, перекладина

	8) Программа вводного инструктажа с учащимися ЦДТТ№1 9) Инструкция по охране труда для учащихся при проведении прогулок и экскурсий № ИПП-45-2019	
Общефизич. подготовка	Демонстрация разминочных действий	Шведская стенка, перекладина, маты
Специальн. подготовка	Специальные упражнения на прыгучесть, силу, скорость	Скакалки, маты, барьеры, резинки
Техническая подготовка	Объяснение действий в защите и нападении	Баскетбольные мячи, резинки, теннисные мячи
Тактическая подготовка	Демонстрация в тройках, двойках, по парам	Методички, планшет, доска
Игровая	Правила игр, протокол игры	Мячи баскетбольные, свисток
Итоговое занятие	Инструкция по Т.Б. правила поведения на стадионе и в спортивном зале	Секундомер, мячи баскетбольные, свисток, маты

Список литературы

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»

[электронный ресурс] – режим доступа
<http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>

3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа
<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа
<http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Литература для педагогов

1. Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие. - М.: Дрофа, 2003.-176 с.

5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры. - М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
7. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.,ил.
8. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Литература для родителей и детей

1. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.