

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5 города  
Каменск-Шахтинский

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ лицей №5  
Протокол № 1  
от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ лицей №5  
\_\_\_\_\_ Гайдукова С.П.  
Приказ №210-о  
от 31.08.2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружок «Баскетбол»

Основное общее образование: 9р3 класс

Количество часов: 35 часов

Учитель: Орел Владислав Сергеевич

УМК В.И Ляха

2021-2022 учебный год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «баскетбол» внеурочной деятельности разработана для учащихся 9 классов основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон РО от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в РО»;
3. Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.),
4. Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
6. Положение об организации внеурочной деятельности МБОУ лицей № 5;
7. План внеурочной деятельности МБОУ лицей №5 на 2021-2022 учебный год.
8. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021-2022 г.
9. Письмо СанПиН от 2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

Программа направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка),
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

*Целью* программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На преподавание отводится 35 час в год - 1 часа в неделю. Сроки реализации программы с 01.09.2021 по 28.05.2022 г. На основании основного календарного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 35 часа.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Планируемые результаты и

формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления</li> </ul>

регулятивные	<p>собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

### Содержание предмета

1. Правила безопасности на занятиях; основные правила игры ; Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. 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.
2. Развитие силовых способностей комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); подтягивание туловища на гимнастической перекладине;

преодоление полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

3. Развитие выносливости. Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.
4. Техника игры в баскетбол. Основная стойка; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
5. 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
6. Тактические действия. Групповые – в защите (заслон), зонная защита, в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.
7. Тренировочные игры. Мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся 9 классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2020). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

### ***Методы реализации программы:***

***-подвижные игры.*** Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений;

***-лёгкоатлетические упражнения.*** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

### ***Формы реализации программы.***

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела,



показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9РЗ К Л А С С

№ урока	Раздел и темы занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
	<b>Раздел «Контроль мяча, попадание в корзину»</b>	6	
1	1.Тема урока «меры техники безопасности», «правила игры».	1	02.09
2	2.Тема урока «Освоение навыков владения мячом.. Учебная игра..»	1	09.09
3	3.Тема урока контроль мяча, ведение со сменой рук.».	1	16.09
4	4.Тема урока «Тактика зонной защиты»	1	23.09
5	5.Тема урока «Тактика зонной защиты» Учебная игра	1	30.09
6	6.Тема урока «Ведение мяча с обводкой стоек и соперника»	1	07.10
	<b>Раздел «Пас, попадание в кольцо»</b>	6	
7	1.Тема урока «Передачи одной рукой»	1	14.10
8	2.Тема урока «Тактика позиционного нападения»	1	21.10
9	3.Тема урока «Тактика нападения, в быстром прорыве»	1	28.10
10	4.Тема урока «Игры в передачах»	1	11.11
11	5.Тема урока «Игра «семь передач»	1	18.11
12	6.Тема урока «Игра «собачка»	1	25.11
	<b>Раздел «Броски мяча»</b>	8	
13	1.Тема урока «Отработка точек атаки кольца»	1	02.12
14	2.Тема урока «Игра 3б»	1	09.12
15	3.Тема урока «Броски мяча в прыжке с сопротивлением».	1	16.12
16	4.Тема урока «Защита 1х1».	1	23.12
17	5.Тема урока «Броски после ведения в двух шагах с выходом на точки атаки».	1	13.01
18	6.Тема урока «Учебная игра, судейство игры».	1	20.01
19	7.Тема урока «Игры в бросках через точки атаки в	1	27.01

	зоне нападения»		
20	8.Тема урока «Эстафеты с элементами баскетбола»	1	03.02
	<b>Раздел «Тактика игры в защите и нападении»</b>	15	
21	1.Тема урока «Тактика игры в защите личный прессинг»	1	10.02
22	2.Тема урока «Упражнения для игры в защите».	1	17.02
23	3.Тема урока «Тактика игры в нападении 2х1»	1	24.02
24	4.Тема урока «Упражнения для игры в нападении»	1	03.03
25	5.Тема урока «Упражнения для игры в нападении, быстрый отрыв 2х1»	1	10.03
26	6.Тема урока «Упражнения для игры в нападении 2х3»	1	17.03
27	7.Тема урока «Зонная защита, отработка индивидуальных действий»	1	24.03
28	8.Тема урока «Зонная защита, универсальные действия каждого игрока»	1	07.04
29	9.Тема урока «действия против зонной защиты, через центрального игрока»	1	14.04
30	10.Тема урока «Бросок с 6 м, подпор мяча»	1	21.04
31	11.Тема урока «Совершенствование броска с 6 метров»	1	28.04
32	12.Тема урока «ОФП. Упражнения с набивными мячами»	1	05.05
33	13. Игры и соревнования.	1	12.05
34	14. Игры и соревнования. Команда мечты.	1	19.05
35	15. Игры и соревнования. Команда мечты.	1	26.05