


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Поломошенская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
Дробина Н.И. 
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Т.Н. Фонакова
Приказ № 6 от 29.08.2024 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Баскетбол»
(Спортивно-оздоровительное направление)
(основное общее образование)
5-7 классы
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Поломошнов Сергей Николаевич
учитель физической культуры, 1 квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-7 классах составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 5— 9 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 5-7 классов рассчитана на 34 часа в год (1ч. в неделю). Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительностью 40 минут.

Содержание курса

Основы знаний – в процессе учебно-тренировочных занятий

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча. Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). **Ловля мяча.** Ловля мяча: - двумя руками на уровне груди; - двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя

руками сверху.

Ведение мяча. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок.

Отбор мяча. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броскового мяча в кольцо.

Тактика игры. Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Планируемые результаты

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов

научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. **Коммуникативные УУД.**
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся **смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний: Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. История развития баскетбола. Техника безопасности.	2	1	1
2.	Техническая подготовка: - овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; - овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; - овладение техникой бросков мяча; - освоение индивидуальных защитных действий;	14	2	12

	-закрепление техники и развитие координационных способностей.			
3.	Тактическая подготовка	4	1	3
4.	Общефизическая подготовка: -парные и групповые упражнения; -акробатические упражнения; -бег; -прыжки; -подвижные игры.	12	1	9
5.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			В процессе занятий
6.	Соревнования	2		2
Итого:		34	5	29

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. ЗданевичМ.: Просвещение 2015г.
2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2015.
3. Подвижные игры 1-4 класс / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.:ВАКО, 2011.

Канат для лазания, с механизмом крепления	1
Канат для перетягивания	2
Скамейка гимнастическая жесткая	3
Маты гимнастические	6
Скакалка гимнастическая	10
Палка гимнастическая	20
Обруч гимнастический	6
Коврик гимнастический	4
Мячи для метания (150г)	6
Свистки судейские	2
Рулетка измерительная	1

– Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
– Мячи баскетбольные	6
– Сетка волейбольная	1
– Мячи волейбольные	6
– Мячи футбольные	3
– Насос для накачивания мячей	1
– Спортивный зал игровой	

Федеральный государственный образовательный стандарт общего среднего образования. М.: Просвещение, 2015

Журнал «Физическая культура в школе»

<http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098> (видео уроки) <http://assiduity.lgb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html> (олимпиадные задания)

Календарно-тематическое планирование 2023-2024 уч.год

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
Передвижения и остановки без мяча 3 ч.					
1	ТБ и правила поведения на занятиях баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	положений.				3213/main/
2	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1			
3	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1			
Ловля мяча – 3 ч.					
4	ТБ и правила поведения на занятиях баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
5	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП. Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1			
6	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1			
Передача мяча – 3 ч.					
7	ТБ и правила поведения на занятиях баскетбола. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1			РЭШ https://resh.edu.r

8	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Приемы передачи мяча Передача мяча одной рукой от плеча	1			u/subject/lesson/3213/main/
9	Передача мяча двумя руками сверху Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1			
Ведение мяча – 7 ч.					
10	ТБ и правила поведения на занятиях баскетбол. Ведение мяча Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
11	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1			
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1			
13	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1			
14	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1			
15	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1			

16	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1			
Броски мяча – 5 часов					
17	ТБ и правила поведения на занятиях баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
18	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1			
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1			
20	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1			
21	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1			
Вырывание и выбивание мяча – 2 ч.					
22	ТБ и правила поведения на занятиях баскетбола. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/

23	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство. Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу.	1			3879/main/169721/
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 5 часов					
24	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
25	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1			
26	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1			
27	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1			
28	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок. Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1			
Тактика игры –6 часов					
29	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
30	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного	1			

