

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п.Придорожный»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

См / Н.У. Смагулова

«30» 08 2023 г.



«Утверждаю»

Директор школы

Е.Н.Костыря

Приказ № 208 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для обучающихся 5-6 классов

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Горкун Екатерина Романовна,
учитель физической культуры

п. Придорожный. 2023 год

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

- Общие основы баскетбола – 5 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

- **Общая физическая подготовка** – 10 часов

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

- **Специальная физическая подготовка** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

- **Техническая подготовка** – 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- **Тактическая подготовка** – 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.
 - **Игровая подготовка** – 15 часов
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Баскетбол.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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):

1. 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).

2. 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.

3. 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.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

3. Тематическое планирование рабочей программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Количество часов -68 часов в год, 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы	Форма проведения занятия	Использование ЭОР (ЦОР)	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. История развития баскетбола.	1	Спортивная секция	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		05.09
2	Техника передвижения приставными шагами.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		05.09
3	Передача мяча двумя руками от груди.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		12.09
4	Единая спортивная	1	тестирование на умение выполнять	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		12.09

	классификация. Тактика нападения.		пройденные технические приёмы			
5	Техника передвижения при нападении	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	День здоровья	19.09
6	Техника передвижения при нападении	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		19.09
7	Способы ловли мяча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		26.09
8	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		26.09
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	День Дублера	03.10
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		03.10
1	Техника ведения мяча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		10.10
12	Ведение мяча с переводом	1	тестирование на	URL: https://resh.edu.ru		10.10

	на другую руку.		умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://infourok.ru		
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		17.10
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		17.10
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		24.10
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		24.10
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Фестиваль ГТО	07.11
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		07.11
19	Контрольные испытания.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		14.11

20	Командные действия в нападении.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		14.11
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		21.11
22	Многokrатное выполнение технических приемов.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		21.11
23	Учебная игра.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Соревнования по баскетболу	28.11
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		28.11
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		05.12
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		05.12
27	Командные действия в нападении.	1	тестирование на умение выполнять пройденные	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	День Конституции	12.12

			технические приёмы			
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		12.12
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		19.12
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		19.12
31	Индивидуальные действия при нападении.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Новогоднее ассорти»	26.12
32	Индивидуальные действия при нападении.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Новогоднее ассорти»	26.12
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		09.01
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		09.01
35	Общая характеристика спортивной тренировки.	1	тестирование на умение выполнять	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		16.01

	Учебная игра.		пройденные технические приёмы			
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Турнир по баскетболу	16.01
37	Совершенствование техники передачи мяча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Президентские состязания	23.01
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Президентские состязания	23.01
39	Совершенствование техники передачи мяча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		30.01
40	Тактика защиты.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		30.01
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Соревнования по баскетболу	06.02
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		06.02

43	Действия одного защитника против двух нападающих.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		13.02
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		13.02
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Защитникам Отечества»	20.02
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Защитникам Отечества» Товарищеская игра	20.02
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		27.02
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		27.02
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «8 Марта»	05.03
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «8 Марта» Соревнования по баскетболу	05.03
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		12.03

52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		12.03
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		19.03
54	Учебная игра.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		19.03
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Фестиваль ГТО	02.04
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		02.04
57	Организация командных действий.	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Космос – это мы»	09.04
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	групповые тренировочные занятия	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Космос – это мы»	09.04
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		16.04
60	Техника овладения мячом.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru	Соревнования по баскетболу	16.04

				URL: https://infourok.ru		
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		23.04
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		23.04
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		30.04
64	Учебная игра.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Товарищеская игра	30.04
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Наследники Победы»	07.05
66	Учебная игра.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Наследники Победы»	07.05
67	Учебная игра.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Соревнования по баскетболу	21.05
68	Итоги прошедшего спортивного года.	1	Спортивные соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		21.05

