

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска
(МАОУ СОШ № 32 г. Томска)

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения МАОУ
СОШ № 32 г.Томска
Протокол от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
МАОУ СОШ № 32 г. Томска
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ
№ 32 г. Томска
_____Крюкова М.Н.
Приказ от 31.08.2023
№ 349-0

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для учащихся 5-9-ых классов**

Составитель:
Рыжов А.Ю.,
учитель физической культуры

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах составлена в соответствии с:

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

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- 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 5-9 классов рассчитана на 1 год из расчёта 204 часа в год (3 раза в неделю по 2 часа).

Занятия по программе предназначены для учащихся 5-9 классов (возможны разновозрастные группы). Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные. Занятия будут проводиться в спортивном зале и на пришкольной площадке МАОУ СОШ №32 г.Томска.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования, спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятия в неделю; продолжительностью 1 занятия 2 академических часа, перерыв 10 минут.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

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 – 20 часов

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 - 20 часов

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;

- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча - 16 часов

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча - 20 часов

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 -16 часов

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 –16 часов

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 – 16 часов

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры – 16 часов

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»).

Двусторонняя учебная игра.

2 Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Предметные результаты:

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технические действия в баскетболе (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;
передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

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.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
Передвижения и остановки без мяча – 24 часа			
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1 занятие (2 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1 занятие (2 часа)	

3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	2 занятия (4 часа)	
5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)	
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)	
7	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2 занятия (4 часа)	
8	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 занятие (2 часа)	
9	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	
10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1 занятие (2 часа)	
Ловля мяча – 30 часов			
11	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	2 занятия (4 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	2 занятия (4 часа)	
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	2 занятия (4 часа)	
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	2 занятия (4 часа)	
15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	2 занятия (4 часа)	

16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1 занятие (2 часа)	
17	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)	
18	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)	
19	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	
20	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	
Передача мяча – 26 часов			
21	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.	2 занятия (4 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	2 занятия (4 часа)	
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2 занятия (4 часа)	
24	Приемы передачи мяча	2 занятия (4 часа)	
25	Передача мяча одной рукой от плеча	2 занятия (4 часа)	
26	Передача мяча двумя руками сверху	1 занятие (2 часа)	
27	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1 занятие (2 часа)	
28	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1 занятие (2 часа)	

29	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1 занятие (2 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
30	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1 занятие (2 часа)	
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (2 часа)	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)	
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)	
35	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	
36	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	
37	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
38	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)	
Броски мяча – 26 часов			
39	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1 занятие (2 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
40	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)	
41	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП	1 занятие	

		(2 часа)	
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	2 занятия (4 часа)	
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	2 занятия (4 часа)	
44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	2 занятия (4 часа)	
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	2 занятия (4 часа)	
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2 занятия (4 часа)	
Вырывание и выбивание мяча – 26 часов			
47	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
48	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)	
49	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	2 занятия (4 часа)	
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	2 занятия (4 часа)	
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	2 занятия (4 часа)	
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	2 занятия (4 часа)	
53	Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство.	2 занятия (4 часа)	

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 26 часов			
54	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
55	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	2 занятия (4 часа)	
56	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2 занятия (4 часа)	
57	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2 занятия (4 часа)	
58	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	2 занятия (4 часа)	
59	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	2 занятия (4 часа)	
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
Тактика игры –26 часов			
62	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие (2 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
63	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1).	2 занятия (4 часа)	
64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2), (3X2). Игра по правилам баскетбола.	2 занятия (4 часа)	

65	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место».	2занятия (4 часа)
66	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2занятие (4 часа)
67	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	2 занятия (4часа)