

МБОУ «Мешковская СОШ»

«Рассмотрено»
на методическом совете
Протокол № 9
от «23» 08 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора
И.Я.Каукалова
«22» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Баскетбол»
на уровень основного общего образования
для 5 – 9 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), ФОП основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования”), на основании авторской программы В.С. Кузнецова Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. М.: Просвещение, 2013 г.

Программа внеурочной деятельности “Баскетбол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Программа внеурочной деятельности “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Достижение поставленных целей осуществляется решением следующих **задач**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Обучающийся научится:

- раскрывать базовые понятия и термины игры в баскетбол, применять их в процессе игры со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям игры в баскетбол, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить соревнования по баскетболу с использованием спортивной терминологии;
- выполнять технико-тактические действия с ходе игры;
- осуществлять судейство игры в баскетбол;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.

Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу.

Жесты судей.

Обучение двигательным действиям без мяча.

Передвижения и остановки без мяча.

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 положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Обучение техническим приёмам игры с мячом.

Держание мяча.

Стойка игрока.

Ловля мяча.

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди.

Передача мяча.

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

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением направления движения.

Броски мяча.

Бросок двумя руками от груди с места.

Бросок одной рукой от плеча с места.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Сочетание приёмов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приёмов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры.

Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка.

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	4	2	2	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	6	2	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приёмам игры с мячом.	10	4	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	4	2	2		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	6	-	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Всего		34	10	24			

6 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	3	2	1	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	6	2	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приёмам игры с мячом.	10	4	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	4	1	3		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	6	-	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	5	-	5		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Всего		34	9	25			

7 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	2	2	-	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приёмам игры с мячом.	10	2	8		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	8	2	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	6	-	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Всего		34	6	28			

8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	2	1	1	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	2	-	2		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приёмам игры с мячом.	6	2	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	12	2	10		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
7	Судейская практика	4	2	2		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Всего		34	7	27			

9 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	2	2	-	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	6	-	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приёмам игры с мячом.	8	-	8		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
7	Судейская практика	6	2	4			
Всего		34	4	30			

