«Рассмотрено» на методическом совете Протокол № $\frac{9}{2023}$ г.

«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 физкультурноспортивной 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 образовательновоспитательный 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, вперёд и назад, спиной вперёд.

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:

о 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

$N_{\underline{0}}$	Наименование	Ко.	л-во час	сов	Форма	Электронные	Воспитательный
п/п	раздела и тем	Всего	теор	практ	проведения	(цифровые)	компонент
					занятий	образовательные	
						ресурсы	
1	Основы	4	2	2	Беседы,	http://www.fizkulturavs	-Знания об
	знаний.				выполнение	hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	особенностях индивидуального
					ОРУ,	mup.//mzkunura-nas.ru/	индивидуального здоровья и о
					практические		функциональных
2	Обучение	6	2	4	занятия,	http://www.fizkulturavs	возможностях
	двигательным				эстафеты,	hkole.ru/	организма,
					соревнования,	http://fizkultura-na5.ru/	-знания по
	действиям				индивидуальны		организации и проведению
	без мяча.				е и групповые		проведению занятий
3	Обучение	10	4	6	тренировки,	http://www.fizkulturavs	физическими
	техническим				занятия	hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	упражнениями
	приёмам				коммуникативн	nup://11ZKunura-nas.ru/	оздоровительной и
	игры с мячом.				ого характера,		тренировочной
4	•	4	2		решение	http://www.fizkulturavs	направленности, составлению
4	Тактика	4	2	2	ситуативных	hkole.ru/	содержания
	игры.				задач, оценка	http://fizkultura-na5.ru/	индивидуальных
5	Подвижные	6	-	6	результатов	http://www.fizkulturavs	занятий в
	игры и				подготовки.	hkole.ru/	соответствии с
	эстафеты.					http://fizkultura-na5.ru/	задачами улучшения
	-	4		4		http://www.fizkulturavs	физического
6	Физическая	4	_	4		hkole.ru/	развития и
	подготовка.					http://fizkultura-na5.ru/	физической
							подготовленности.
	Всего	34	10	24			
	DCCIU	34	10	4			

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

No॒	Наименование	Кол-во часов		Форма	Электронные	Воспитательный	
п/п	раздела и тем	Всего	теор	практ	проведения занятий	(цифровые) образовательные	компонент
					занятии	ресурсы	
1	Основы знаний.	2	2	-	Беседы, выполнение ОРУ, практические	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	4	-	4	занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальны е и групповые	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий
3	Обучение техническим приёмам игры с мячом.	10	2	8	тренировки, занятия коммуникативн ого характера,	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	занятии физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
4	Тактика игры.	8	2	6	решение ситуативных задач, оценка	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	составлению содержания индивидуальных
5	Подвижные игры и эстафеты.	6	-	6	результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	занятий в соответствии с задачами улучшения
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	физического развития и физической подготовленности.
	Всего	34	6	28			

No	Наименование	Ко	л-во час	COR	Форма	Электронные	Воспитательный
п/п	раздела и тем	Всего	теор	практ	проведения	(цифровые)	компонент
11/11	pasgena ii ieni	Decre	rcop	практ	занятий	образовательные	Rominonem
					541111111	ресурсы	
2	Основы знаний. Обучение двигательным действиям без мяча. Обучение техническим приёмам	2 2 6	2	2	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальны е и групповые тренировки, занятия	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ 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
	игры с мячом.				ого характера,		тренировочной направленности,
4	Тактика	12	2	10	решение ситуативных	http://www.fizkulturavs hkole.ru/	составлению содержания
	игры.				задач, оценка	http://fizkultura-na5.ru/	индивидуальных
5	Подвижные	4	-	4	результатов	http://www.fizkulturavs	занятий в
	игры и				подготовки.	hkole.ru/	соответствии с задачами
	эстафеты.					http://fizkultura-na5.ru/	улучшения
6	Физическая	4	-	4		http://www.fizkulturavs	физического
	подготовка.					hkole.ru/	развития и физической
7	Судейская	4	2	2		http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavs	подготовленности.
'	_	'	_	<i>_</i>		hkole.ru/	
	практика					http://fizkultura-na5.ru/	
	Всего	34	7	27			

п/п 1 2	раздела и тем Основы знаний.	Bcero 2	теор 2	практ	проведения занятий	(цифровые) образовательные ресурсы	компонент
		2	2	_		ресурсы	
		2	2	_			
		2	2	_		+	
2	знаний.			_	Беседы,	http://www.fizkulturavs hkole.ru/	-Знания об особенностях
2					выполнение	http://fizkultura-na5.ru/	индивидуального
2					ОРУ,	http://mzkuttura-nas.ru/	здоровья и о
2					практические		функциональных
_	Обучение	6	-	6	занятия,	http://www.fizkulturavs	возможностях
	•	Ü		Ü	эстафеты,	hkole.ru/	организма,
	двигательным				соревнования,	http://fizkultura-na5.ru/	-знания по
	действиям				индивидуальны		организации и
	без мяча.				е и групповые		проведению
3	Обучение	8	-	8	тренировки,	http://www.fizkulturavs	занятий физическими
	техническим				занятия	hkole.ru/	упражнениями
						http://fizkultura-na5.ru/	оздоровительной и
	приёмам				коммуникативн		тренировочной
	игры с мячом.				ого характера,		направленности,
4	Тактика	4	-	4	решение	http://www.fizkulturavs	составлению
	игры.				ситуативных	hkole.ru/	содержания
					задач, оценка	http://fizkultura-na5.ru/	индивидуальных занятий в
5	Подвижные	4	-	4	результатов	http://www.fizkulturavs	соответствии с
	игры и				подготовки.	hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	задачами
	эстафеты.					mup.//mzkunura-nas.ru/	улучшения
6	Физическая	4		4		http://www.fizkulturavs	физического
0		4	-	4		hkole.ru/	развития и
	подготовка.					http://fizkultura-na5.ru/	физической
							подготовленности.
7	Судейская	6	2	4			
	практика						
	Всего	34	4	30			