

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент общего образования Томской области
Управление образования Администрации Томского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семилуженская СОШ» Томского района

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУ «Семилуженская СОШ»
Томского района

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности **Баскетбол**

уровень изучения для основного общего образования – базовый

уровень общего образования **5-9 классов**

Пояснительная записка

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

- 1) Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 № 569, от 08.11.2022 № 955);
- 3) Приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (на данный момент находится в работе новый проект ФОП ООО, включающий изменения в содержательной части);
- 4) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 5) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 6) Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 7) Приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- 8) Приказом Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- 9) Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачёта организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- 10) Приказом Минпросвещения России от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 № 69822);
- 11) Письмом Минпросвещения России от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом о введении

федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);

12) 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.

Задачи программы:

- 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 68 часов в год (2 раза в неделю по 1 часу).

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 в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, 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 40 мин.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

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.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–8-х классов представлено в примерном учебном плане.

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 – 8 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 - 10 часов

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча - 8 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 - 10 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 - 8 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 - 8 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 – 8 часов

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры – 8 часов

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- 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.

Результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

- **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.

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;
- жесты баскетбольного судьи;
- 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;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Календарно-тематическое планирование

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах, предусмотрено на изучение тем 68 часов (из расчёта 1 занятие 1 академический час) 68 занятий.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата
1	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1 занятие (1 час)	
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1 занятие (1 час)	
3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	
5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (1 час)	
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (1 час)	
7	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (1 час)	
8	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 занятие (1 час)	
9	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	
10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1 занятие (1 час)	
11	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1 занятие (1 час)	
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1 занятие (1 час)	
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 занятие (1 час)	
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1 занятие (1 час)	
15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	1 занятие (1 час)	
16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1 занятие (1 час)	
17	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (1 час)	
18	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (1 час)	
19	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	
20	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	
21	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол.	1 занятие (1 час)	

	Передача мяча одной рукой снизу.		
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1 час)	
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 занятие (1 час)	
24	Приемы передачи мяча	1 занятие (1 час)	
25	Передача мяча одной рукой от плеча	1 занятие (1 час)	
26	Передача мяча двумя руками сверху	1 занятие (1 час)	
27	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1 занятие (1 час)	
28	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1 занятие (1 час)	
29	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1 занятие (1 час)	
30	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1 занятие (1 час)	
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (1 час)	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (1 час)	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (1 час)	
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (1 час)	
35	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (1 час)	
36	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (1 час)	
37	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	
38	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (1 час)	
39	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1 занятие (1 час)	
40	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1 час)	
41	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП	1 занятие (1 час)	
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1 занятие (1 час)	
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1 занятие (1 час)	

44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1 занятие (1 час)	
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1 час)	
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1 занятие (1 час)	
47	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (1 час)	
48	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (1 час)	
49	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1 занятие (1 час)	
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1 час)	
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	
53	Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство.	1 занятие (1 час)	
54	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (1 час)	
55	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1 занятие (1 час)	
56	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (1 час)	
57	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (1 час)	
58	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (1 час)	
59	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (1 час)	
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	
61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	
62	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие (1 час)	
63	Групповые действия в нападении и защите:	1 занятие (1 час)	

	взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1).		
64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2), (3X2). Игра по правилам баскетбола.	1 занятие (1 час)	
65	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выйди на свободное место».	1 занятие (1 час)	
66	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1 занятие (1 час)	
67	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	
68	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	