Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 39 имени Файзуллина Агзама Шакировича»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры (МО)
физической культуры и ОБЖ
Руководитель кафедры (МО)
_____Гришутина С.А.
протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии
_____ А.Ф.Ганиева
приказ № 401 от 29.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по курсу «Баскетбол»
для учащихся 5-8 классов

Разработчик:
Адигамов Э.Ф.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

УФА – 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-8 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- 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 5-8 классов рассчитана на 1 год из расчёта 136 часов в год (2 раза в неделю по 2 часа). Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия по программе для учащихся 5-8 классов будут проводится. 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 МАОУ Гимназия 39

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 занятие 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 – 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 броского мяча в кольцо.

Тактика игры – 12часов

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.

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания и призвана обеспечить достижение личностных 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 реализация 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 приѐмы и тактические действия;
- контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
Передвижения и остановки без мяча –20часов				
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	2 занятие (2 часа)	04.09	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)	06.09	
3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	11.09	
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	13.09	
5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)	18.09	
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)	20.09	
7	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (2 часа)	25.09	
8	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 занятие (2 часа)	27.09	
9	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	02.10	
10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1 занятие (2 часа)	04.10	
Ловля мяча – 20часов				
11	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1 занятие (2 часа)	09.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1 занятие (2 часа)	11.10	
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 занятие (2 часа)	16.10	
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1 занятие (2 часа)	18.10	

15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	1 занятие (2 часа)	23.10	
16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1 занятие (2 часа)	25.10	
17	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)	08.11	
18	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)	13.11	
19	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	15.11	
20	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	20.11	
Передача мяча – 16 часов				
21	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.	1 занятие (2 часа)	22.11	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)	27.11	
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 занятие (2 часа)	29.11	
24	Приемы передачи мяча	1 занятие (2 часа)	04.12	
25	Передача мяча одной рукой от плеча	1 занятие (2 часа)	06.12	
26	Передача мяча двумя руками сверху	1 занятие (2 часа)	11.12	
27	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1 занятие (2 часа)	13.12	
28	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1 занятие (2 часа)	18.12	
Ведение мяча – 20 часов				
29	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1 занятие (2 часа)	20.12	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)	25.12	
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (2 часа)	27.12	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте	1 занятие (2 часа)	10.01	

	и в движении). Перехват мяча.			
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)	15.01	
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)	17.01	
35	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	22.01	
36	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	24.01	
37	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	29.01	
38	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)	31.01	
Броски мяча – 16 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)	05.02	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)	07.02	
41	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП	1 занятие (2 часа)	12.02	
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1 занятие (2 часа)	14.02	
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1 занятие (2 часа)	19.02	
44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1 занятие (2 часа)	26.02	
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)	28.02	
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1 занятие (2 часа)	04.03	

Вырывание и выбивание мяча – 16 часов				
47	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)	06.03	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)	11.03	
49	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	13.03	
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1 занятие (2 часа)	18.03	
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)	20.03	
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	01.04	
53	Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство.	1 занятие (2 часа)	03.04	
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 16 часов				
54	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (2 часа)	08.04	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
55	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1 занятие (2 часа)	15.04	
56	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (2 часа)	17.04	
57	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (2 часа)	22.04	
58	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (2 часа)	24.04	
59	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (2 часа)	06.05	
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	08.05	

61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	13.05	
Тактика игры –12 часов				
62	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие (2 часа)	15.05	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(2Х1).	1 занятие (2 часа)	20.05	
64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2), (3Х2). Игра по правилам баскетбола.	1 занятие (2 часа)	22.05	