



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»
Г. ГАЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Юридический адрес: 462635, Оренбургская область, г. Гай, пер. Парковый д. 3
Фактический адрес: 462634, Оренбургская область, г. Гай, пр-кт Победы, д. 17а
тел. (35362) 4-13-57 ИИН 5601002835 ОГРН 1025600688470

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
 М.С. Недорезов



«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»
И.В. Рылова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»

Направление программы: спортивно-оздоровительное
Уровень образования: основное общее образование
Класс: 8-11
Срок реализации: 1 год

Составитель: Дзисюк Н.В.,
учитель физической культуры

г. Гай, 2024г.

I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом ФООП ООО, на основе ООП ООО МАОУ «СОШ №6» и учебным планом МАОУ «СОШ №6». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 8-11 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. 10-11 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и

склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
2. рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
3. выполнять правила личной гигиены;
4. правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
5. определять уровень физической подготовленности;
6. приобрести: потребность в занятиях спортом;
7. навыки коммуникативного общения;
8. представление об основных компонентах здорового образа жизни;
9. опыт участия в соревнованиях.

Срок реализации:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” для учащихся 8-11 классов рассчитана на 1 год из расчёта (2 раза в неделю по 1 часу). 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.

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.

II. Содержание курса

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 – 16часов

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.

III. Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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):

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).

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.

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

IV. Формы занятий, виды деятельности

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.

V. Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащийся

должен знать:

- 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;

может 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.

VI. Контрольно измерительные материалы

Клас:	8			9		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Уровень						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	26	21	17	30	28	26
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	48	44	40	50	48	46

Прыжок в длину с места(см)	185	175	155	210	190	160
----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Клас:11 Уровень	10			11		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	38	30	28	40	37	34
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	56	50	48	60	55	50
Прыжок в длину с места(см)	220	205	190	220	205	190

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата	Электронно (цифровые) образователь ные ресурсы
Передвижения и остановки без мяча –20часов				
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока.	1 занятие (2 часа)		РЭШ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/3213/mai
n/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3213/mai n/
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами. 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.	1 занятие (2 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. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (2 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 – 20 часов				
11	ТБ и правила поведения на занятиях. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1 занятие (2 часа)		
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 занятие (2 часа)		
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе.	1 занятие (2 часа)		
15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	1 занятие (2 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 – 16 часов				
21	ТБ и правила поведения на занятиях. Передача мяча одной рукой снизу.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3213/main/
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу.	1 занятие (2 часа)		
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 занятие (2 часа)		
24	Приемы передачи мяча	1 занятие (2 часа)		

25	Передача мяча одной рукой от плеча	1 занятие (2 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)	
Ведение мяча – 20 часов			
29	Жесты судий.. Ведение мяча	1 занятие (2 часа)	РЭШ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/5171/mai
n/195974/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/5171/mai n/195974/
30	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком.	1 занятие (2 часа)	
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (2 часа)	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	1 занятие (2 часа)	
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по правилам .	1 занятие (2 часа)	
35	Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	
36	Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	
37	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 – 16 часов			

39	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
40	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.	1 занятие (2 часа)		
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1 занятие (2 часа)		
44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1 занятие (2 часа)		
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Жесты судей	1 занятие (2 часа)		
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1 занятие (2 часа)		
Вырывание и выбивание мяча – 16 часов				
47	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.ed u.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.	1 занятие (2 часа)		
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1 занятие (2 часа)		
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу.	1 занятие (2 часа)		
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
53	Накрывание мяча при броске. Игра по	1 занятие		

	правилам. Судейство.	(2 часа)		
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 16 часов				
54	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (2 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
55	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1 занятие (2 часа)		
56	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1 занятие (2 часа)		
57	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (2 часа)		
58	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (2 часа)		
59	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (2 часа)		
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
Тактика игры –16 часов				
62	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;	1 занятие (2 часа)		
64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух.	1 занятие (2 часа)		
65	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков	1 занятие (2 часа)		
66	Взаимодействие в нападении с участием трех действий.	1 занятие (2 часа)		
67	Игры и эстафеты.	1 занятие (2 часа)		
68	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие		

		(2 часа)	
--	--	----------	--

VII. Методическое обеспечение и литература.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 2016,

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2020.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2019.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура>

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество

учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>

Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>

<http://www.kes-basket.ru/>

Школьная баскетбольная лига.