

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Богдановская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Богдановской СОШ  
Приказ от «31» августа 2021г № 170  
\_\_\_\_\_ Т.А.Рай

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Баскетбол»  
Направление: спортивно - оздоровительное  
Уровень общего образования (класс) 5 «А», 5 «Б»  
Основное общее образование  
Количество часов 34  
Учитель Хоперсков А.А.

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности для 5 класса разработана на основе ФГОС ООО, на базе программы основного общего образования по предмету физическая культура и авторской программы по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол», авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

## **Пояснительная записка**

В целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, активизации спортивно-массовой работы в школе, популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся, привлечения школьников для систематических занятий физической культурой и спортом, совершенствования умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, воспитания у школьников общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей, в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1056 от 13 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба МБОУ Богдановской СОШ «Факел».

Программа внеурочной деятельности физкультурно - спортивного направления «Баскетбол» для 5 классов разработана на основе ФГОС, на базе программы основного общего образования по предмету физическая культура и авторской программы по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-11 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

**В образовательном процессе используются технологии:**

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

**Основные формы организации учебных занятий:** теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

**Методы работы с детьми:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Ценностные ориентиры в содержании внеурочной деятельности**

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 уровня.

**Актуальность программы**

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 (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Цели и задачи**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

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

### **Место учебного предмета курса, дисциплины (модуля) в инвариантной и вариативной частях учебного плана**

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5 классах отводится 1 час в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом - графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, исключив праздничные дни 23.02.2022, данная программа рассчитана на 34 часа при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

### **Раздел I. Планируемые результаты внеурочной деятельности**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Эффект:** участие в соревнованиях различного уровня, судейство школьных соревнований.

### **Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Основы знаний**

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**

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**

Ловля мяча:

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

#### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

#### **Ведение мяча**

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**

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**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

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

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### **Физическая подготовка**

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

### **Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

### **Раздел III. Тематический план**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний	2
2	Передвижения и остановки без мяча	3
3	Ловля мяча	2
4	Передача мяча	3
5	Ведение мяча	4
6	Броски мяча	4
7	Отбор мяча	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3
10	Тактика игры	7
11.	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий
12.	Физическая подготовка	
13.	Судейская практика	1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>

## Приложение № 1

## Календарно-тематический план

№ п/п	№ в теме	Тема занятия	Дата План	Дата факт
Основы знаний 2 ч.				
1.	1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе.	01.09	
2.	2.	Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	08.09	
Передвижения и остановки без мяча 3 ч.				
3.	1.	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	15.09	
4.	2.	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	22.09	
5.	3.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	29.09	
Ловля мяча 2 ч.				
6.	1.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди;	06.10	
7.	2.	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	13.10	
Передача мяча 3 ч.				
8.	1.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	20.10	
9.	2.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху	27.10	
10.	3.	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	10.11	
Ведение мяча 4 ч.				
11.	1.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	17.11	
12.	2.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения и высоты отскока	24.11	
13.	3.	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку, с изменением направления движения	01.12	
14.	4.	Ведение мяча с обводкой препятствий	08.12	
Броски мяча 4 ч.				
15.	1.	Бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места	15.12	
16.	2.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ведения	22.12	
17.	3.	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок	12.01	
18.	4.	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	19.01	
Отбор мяча 3 ч.				
19.	1.	Выбивание мяча из рук соперника, при ведении	26.01	
20.	2.	Накрывание мяча при броске	02.02	
21.	3.	Сочетание приемов отбора мяча. Учебная игра	09.02	
Отвлекающие приемы (финты) 2 ч.				
22.	1.	Финты без мяча. Финты с мячом. Учебная игра	16.02	
23.	2.	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	02.03	
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 3 ч.				
24.	1.	Отбор мяча. Ведение. Бросок в кольцо.	09.03	
25.	2.	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Учебная игра	16.03	
26.	3.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра	23.03	
Тактика игры 7 ч.				
27.	1.	Индивидуальные действия в нападении и в защите.	06.04	
28.	2.	Групповые действия в нападении и в защите	13.04	

29.	3.	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	20.04	
30.	4.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2Х2).	27.04	
31.	5.	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);	04.05	
32.	6.	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	11.05	
33.	7.	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (3Х2, 4Х3). Двусторонняя учебная игра	18.05	
Судейская практика 1 ч.				
34.	1.	Жесты судей. Судейство на учебных играх	25.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета

МБОУ Богдановской СОШ

от «31» августа 2021 г. № 1

\_\_\_\_\_ Е.С. Верхова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Т.Д. Хоперскова

«31» августа 2021 г.