

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО  /Быханова Ю.В./ Протокол № 1 от 25 августа 2023 г.	Заместитель руководителя по ВР МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области»  /Сигбатулина А.В./ 28 августа 2023 г.	Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области»  /Гимофеев А.А./ Приказ 298-0 от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению

"Баскетбол"
(возраст обучающихся 10 -14лет)

Автор программы: учитель
физической культуры Быханов М.А.

Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

2023 - 2024 учебный год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана для обучающихся 5 - 8 классов (возраст 10 - 14 лет) учителем Быхановым М.А. в соответствии с положением о рабочей программе ВД МОУ «СОШ № 4 г. Ртищево Саратовской области», с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2. 4. 3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и на основе пособия для учителей и методистов "Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол" под редакцией В.С. Кузнецова, 2013 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол».

Личностные результаты:

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.

Метапредметные результаты:

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, учиться 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)

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.

Познавательные УУД:

- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Ученик будет:

Знать:

- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

У учащихся будет сформировано:

- стремление к здоровому образу жизни;
- творческие отношения к труду, жизни;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей;
- гармоничное развитие личности.

**Мониторинг уровня развития специальных двигательных качеств
(входная и итоговая диагностика)**

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень выполнения		
		высокий	средний	низкий
1.	Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	3	1
3.	Передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек.	24	22	20

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, в условиях режима самоизоляции из-за пандемии COVID-19, гриппа или других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) реализация программы возможна в очно - заочной форме.

Содержание курса внеурочной деятельности "Баскетбол"

Количество часов - 70, в неделю - 2 часа.

Формы организации занятий и видов деятельности: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования, проектная деятельность.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Содержание	Формы организации занятий, виды деятельности
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3	Влияние физических упражнений на организм человека. Основы методики игре баскетбол. Тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение.	Беседа, видеоуроки по баскетболу.
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	53	-общая и специальная физическая подготовка; -основы техники и тактики игры.	Игра, соревнования.
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности:	12	- контрольные игры и соревнования; - контрольные испытания; соревновательная деятельность.	Игра, соревнования, проектная деятельность

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Содержание (темы, разделы занятий)	Кол-во часов	АУД, В/АУД	Дата	
				План	Факт
1	ТБ на занятиях по баскетболу. Входная диагностика.	1	АУД		
2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски в кольцо.	1	В/АУД		
3	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. 3-х очковые броски.	1	В/АУД		
4	Техника овладения мячом. Двусторонняя игра с заданием.	1	В/АУД		
5	Организация и проведение соревнований. Техника нападения: ведение и броски мяча.	1	В/АУД		
6	Индивидуальные действия.	1	В/АУД		
7	Ловля и передачи мяча.	1	В/АУД		
8	Техника овладения мячом.	1	В/АУД		
9	Броски мяча со средней дистанции	1	В/АУД		
10	Индивидуальные действия. Контрольная игра.	1	В/АУД		
11	Обманные действия и ведение мяча.	1	В/АУД		
12	Упражнения для мышц ног и таза. Контрольная игра.	1	В/АУД		
13	Индивидуальные действия.	1	В/АУД		
14	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием	1	В/АУД		
15	Ведение и передачи мяча.	1	В/АУД		
16	Групповые действия. Учебная игра с заданием.	1	В/АУД		
17	Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1	В/АУД		
18	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	АУД		
19	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	1	В/АУД		
20	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1	АУД		
21	Передвижения игрока.	1	В/АУД		
22	Броски мяча со средней и дальней дистанции.	1	В/АУД		
23	Соревнования по возрастным группам.	1	В/АУД		
24	Командные действия. Развитие двигательных качеств: гибкости и координации.	1	В/АУД		
25	Индивидуальные действия (вырывание, выбивание, накрывание бросков).	1	В/АУД		

26	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	1	В/АУД		
27	Подвижные игры с использованием баскетбольных мячей.	1	В/АУД		
28	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1	В/АУД		
29	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	В/АУД		
30	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1	В/АУД		
31	Командные действия. Быстрый прорыв (2*1, 3*2).	1	В/АУД		
32	Соревнования по возрастным группам по круговой системе.	1	В/АУД		
33	Развитие координационных способностей.	1	В/АУД		
34	Групповые действия. Учебная игра с заданием.	1	В/АУД		
35	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1	В/АУД		
36	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	В/АУД		
37	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	1	В/АУД		
38	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	1	В/АУД		
39	Круговая тренировка.	1	В/АУД		
40	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	В/АУД		
41	Челночный бег. Прыжки через скакалку.	1	В/АУД		
42	Командные действия. Позиционное нападение со сменой мест.	1	В/АУД		
43	Двусторонняя игра с заданием.	1	В/АУД		
44	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	В/АУД		
45	Общая физическая подготовка: акробатические упражнения. Техника ведения.	1	В/АУД		
46	Овладение мячом после отскока от щита. Ведение мячом с сопротивлением.	1	В/АУД		
47	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Быстрый прорыв.	1	В/АУД		
48	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.	1	В/АУД		
49	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	В/АУД		
50	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	1	В/АУД		
51	Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра с использованием персональной защиты.	1	В/АУД		

52	Штрафные броски. Броски мяча из-за трёхочковой зоны.	1	В/АУД		
53	Ловля и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	1	В/АУД		
54	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	1	В/АУД		
55	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	1	В/АУД		
56	Индивидуальные действия. Нападение против личной защиты. Контрольная игра.	1	В/АУД		
57	Обманные действия и ведение мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	В/АУД		
58	Упражнения для мышц ног и таза. Контрольная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	В/АУД		
59	Групповые действия. Нападение через центрального.	1	В/АУД		
60	Двусторонняя игра с заданием. Зонная защита.	1	В/АУД		
61	Ведение и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	1	В/АУД		
62	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1	В/АУД		
63	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1	В/АУД		
64	Техника овладения мячом (перехват. Вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1	В/АУД		
65	Командные действия. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	В/АУД		
66	Командные действия. Зонная защита (2*1*2).	1	В/АУД		
67	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок полукрюком в движении.	1	В/АУД		
68	Итоговая диагностика.	1	В/АУД		

