

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 р.п. Лысые Горы Саратовской области»
Адрес: р.п. Лысые Горы, ул. Пионерская, д.33. телефон 8 (84551) 2 14 32 ,
электронный адрес: svetlaja2010@yandex.ru, адрес сайта школы:
<https://shkola2lysyegory-r64.gosweb.gosuslugi.ru>

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Шевцова Е.В. _____
Протокол № 1 от 30.08.2023

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
Ерастова С.А. _____
30.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Демченко М.П. _____
Приказ № 370 от 30.08.2023г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5-9 классов**

Составитель: Булычев Иван Владимирович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2023г.

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС и на основе программы:
«Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.» В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,
Москва, Просвещение 2022г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр – баскетбол»
Уровень образования (класс) – основное общее образование, 5 – 9 класс
Количество часов: 170 часов

1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

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):

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.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. 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;

2.Содержание обучения

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад вправо, влево

Передвижения остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом в перед, приставными шагами в сторону, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способ передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяч

Ловля мяча:

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

Передача мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола

Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча одной рукой снизу вперед

Передача мяча одной рукой снизу назад

Передача одной рукой из-за спины

Ведение мяча

Ведение мяча правой левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведения мяча с изменением скорости передвижения

Ведения мяча с изменением высоты отскока (на месте в движении)

Ведения мяча в движении с переводом на другую руку

Ведения мяча с изменением направления движения

Ведения мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок двумя руками от груди с места

Бросок одной рукой от плеча с места

Бросок 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, выбивания мяча приведения
Вырывания мяча из рук соперника
Накрывания мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча
Финты с мячом

Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение 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 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»)

Командные действия в нападении и защите:

- позиционное нападение;
- зонная защита

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.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача мяча	6
3	Нижняя передача мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Подвижные игры и эстафеты	5
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	2
	Итого часов.	34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	7
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Двусторонняя учебная игра	4
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	3
	Итого часов.	34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Двусторонняя учебная игра	5
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	2
	Итого часов.	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Ведение мяча	4
2	Перехват мяча	4
3	Броски мяча в кольцо	6
4	Передачи мяча	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	3
	Итого часов.	34

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Передачи мяча	3
2	Перехваты мяча	3
3	Броски мяча в кольцо	6
4	Совершенствовать технику владения мячом.	4
5	Двусторонняя учебная игра	8
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	3
	Итого часов.	34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол - во часов	Дата	
			План	Факт
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения) ОФП. Уч.игра б\бол	1		
2	Стойка игрока (исходные положения) ОФП .Уч игра б.бол	1		
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед ОФП Уч игра б.бол	1		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
7	Игровое занятие	1		
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
11	Разучивание	1		
12	Верхняя передача мяча	1		
13	Нижняя передача мяча	1		
14	Игровое занятие.	1		
15	Разучивание верхняя передача мяча.	1		
16	Верхняя передача мяча в парах	1		
17	Нижняя передача мяча в парах.	1		
18	Игровое занятие.	1		
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1		
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1		
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1		
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	1		
23	Игровое занятие.	1		
24	Ведение мяча с разной высотой отскока	1		
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1		
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1		
27	Игровое занятие	1		
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1		
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1		
30	Бросок мяча после остановки	1		
31	Игровое занятие.	1		

32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1		
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1		
34	Персональная опека игрока	1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол - во часов	Дата	
			План	Факт
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	Передачи мяча в игре.	1		
10	Передачи мяча в игре.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой	1		

	рукой.			
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29	Броски мяча в корзину после передач.	1		
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32	Учебная игра.	1		
33	Учебная игра.	1		
34	Учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол - во часов	Дата	
			План	Факт
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	Передачи мяча в игре.	1		
10	Передачи мяча в игре.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		

24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1		
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1		
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32	Учебная игра. Штрафной бросок.	1		
33	Учебная игра. Штрафной бросок	1		
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол - во часов	Дата	
			План	Факт
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	Передачи мяча в игре.	1		
10	Передачи мяча в игре.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	Индивидуальные действия в защите против	1		

	дриблинга.			
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1		
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1		
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1		
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.	1		
33	Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения.	1		
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол - во часов	Дата	
			План	Факт
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	Передачи мяча в игре.	1		
10	Передачи мяча в игре.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		

13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1		
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1		
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1		
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32	Учебная игра. Личная защита.	1		
33	Учебная игра. Личная защита.	1		
34	Учебная игра. Личная защита.	1		