

Приложение к

ООП_ООО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Хакасии

Городское управление образованием администрации г.Черногорска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9»

Согласовано с
методическим объединением
учителей-предметников
от 29.08.2022г. протокол № 1

Утверждено
приказом директора
МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 9»
от 29.08.2022 № 246

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса внеурочной деятельности)

«Баскетбол»»

Для 5 -9 классов основного общего образования

2022 -2023 учебный год

г. Черногорск, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной «Баскетбол» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9»;
- Плана Внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9»

Общая характеристика курса

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» на уровень основного общего образования (5–8 классы) является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9».

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Широкое применение баскетбола объясняется несколькими причинами: — доступностью игры для любого возраста; — возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; — простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы приобретаются не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства

Цели изучения курса

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта;
4. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
5. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;

6. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год) в каждой группе. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5- 8 классов. 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.

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, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9»

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по курсу внеурочной деятельности

Рабочая программа воспитания МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №9" реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала внеурочной деятельности. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение учащихся соблюдать на общепринятые нормы поведения;
- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту событий через: демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; на ярких деятелей спорта на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
- использование воспитательных возможностей содержания курса для формирования у учащихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими учащимися;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Планируемые результаты

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.

2. Метапредметные

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

3. 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 школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов 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

Тематическое планирование для программы курсов внеурочной деятельности, составленных в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов 2022г.

5 класс.

№ (занятия)	Тема занятия	Форма проведения занятия	Э(Ц)ОР
1-2	ОФП Техническая подготовка	игра, беседа	Спорт.ру
3-4	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
5-6	Техническая подготовка	беседа	РЭШ
7-8	ОФП, Техническая подготовка	видеоуроки по баскетболу	Мир баскетбола
9-10	ОФП, Техническая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
11-12	ОФП, Техническая подготовка	беседа	Инфоурок
13-14	ОФП, Техническая подготовка	соревнования	ФизкультУРА
15-16	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
17-18	СФП ,Тактическая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
19-20	Контрольная игра	соревнования	Мир баскетбола
21-22	СФП ,Тактическая подготовка	видеоуроки по баскетболу	РЭШ
23-24	ОФП	круговая тренировка	Инфоурок
25-26	ОФП, Тактическая подготовка	соревнования	Мир баскетбола
27-28	ОФП,СФП	спортивные конкурсы	Инфоурок

29-30	Техническая подготовка	круговая тренировка	<u>ФизкультУРА</u>
31-34	Техническая подготовка	соревнования	Инфоурок

6 класс.

№ занятия	тема занятия	Форма проведения занятия	Э(Ц)ОР
1-2	ОФП Техническая подготовка	игра, беседа	<u>Спорт.ру</u>
3-4	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
5-6	Техническая подготовка	беседа	РЭШ
7-8	ОФП ,Техническая подготовка	видеоуроки по баскетболу	<u>Мир баскетбола</u>
9-10	ОФП, Техническая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
11-12	ОФП, Техническая подготовка	беседа	Инфоурок
13-14	ОФП, Техническая подготовка	соревнования	<u>ФизкультУРА</u>
15-16	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
17-18	СФП ,Тактическая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
19-20	Контрольная игра	соревнования	<u>Мир баскетбола</u>
21-22	СФП ,Тактическая подготовка	видеоуроки по баскетболу	РЭШ
23-24	ОФП	круговая тренировка	Инфоурок
25-26	ОФП, Тактическая подготовка	соревнования	<u>Мир баскетбола</u>
27-28	ОФП,СФП	спортивные конкурсы	Инфоурок
29-30	Техническая подготовка	круговая тренировка	<u>ФизкультУРА</u>
31-34	Техническая подготовка	соревнования	Инфоурок
7 класс	тема занятия	Форма проведения занятия	Э(Ц)ОР
1-2	ОФП Техническая подготовка	игра, беседа	<u>Спорт.ру</u>
3-4	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
5-6	Техническая подготовка	беседа	РЭШ
7-8	ОФП ,Техническая подготовка	видеоуроки по баскетболу	<u>Мир баскетбола</u>
9-10	ОФП, Техническая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
11-12	ОФП, Техническая подготовка	беседа	Инфоурок
13-14	ОФП, Техническая подготовка	соревнования	<u>ФизкультУРА</u>
15-16	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
17-18	СФП ,Тактическая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
19-20	Контрольная игра	соревнования	<u>Мир баскетбола</u>

21-22	СФП ,Тактическая подготовка	видеоуроки по баскетболу	РЭШ
23-24	ОФП	круговая тренировка	Инфоурок
25-26	ОФП, Тактическая подготовка	соревнования	<u>Мир баскетбола</u>
27-28	ОФП,СФП	спортивные конкурсы	Инфоурок
29-30	Техническая подготовка	круговая тренировка	<u>ФизкультУРА</u>
31-34	Техническая подготовка	соревнования	Инфоурок
8 класс			
№ занятия	тема занятия	Форма проведения занятия	Э(Ц)ОР
1-2	ОФП Техническая подготовка	игра, беседа	<u>Спорт.ру</u>
3-4	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
5-6	Техническая подготовка	беседа	РЭШ
7-8	ОФП ,Техническая подготовка	видеоуроки по баскетболу	<u>Мир баскетбола</u>
9-10	ОФП, Техническая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
11-12	ОФП, Техническая подготовка	беседа	Инфоурок
13-14	ОФП, Техническая подготовка	соревнования	<u>ФизкультУРА</u>
15-16	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
17-18	СФП ,Тактическая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
19-20	Контрольная игра	соревнования	<u>Мир баскетбола</u>
21-22	СФП ,Тактическая подготовка	видеоуроки по баскетболу	РЭШ
23-24	ОФП	круговая тренировка	Инфоурок
25-26	ОФП, Тактическая подготовка	соревнования	<u>Мир баскетбола</u>
27-28	ОФП,СФП	спортивные конкурсы	Инфоурок
29-30	Техническая подготовка	круговая тренировка	<u>ФизкультУРА</u>
31-34	Техническая подготовка	соревнования	Инфоурок

9 класс

№ занятия	тема занятия	Форма проведения занятия	Э(Ц)ОР
1-2	ОФП Техническая подготовка	игра, беседа	<u>Спорт.ру</u>
3-4	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
5-6	Техническая подготовка	беседа	РЭШ
7-8	ОФП, Техническая подготовка	видеоуроки по баскетболу	<u>Мир баскетбола</u>
9-10	ОФП, Техническая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
11-12	ОФП, Техническая подготовка	беседа	Инфоурок
13-14	ОФП, Техническая подготовка	соревнования	<u>ФизкультУРА</u>
15-16	ОФП, Техническая подготовка	спортивные конкурсы	Инфоурок
17-18	СФП, Тактическая подготовка	круговая тренировка	РЭШ
19-20	Контрольная игра	соревнования	<u>Мир баскетбола</u>
21-22	СФП, Тактическая подготовка	видеоуроки по баскетболу	РЭШ
23-24	ОФП	круговая тренировка	Инфоурок
25-26	ОФП, Тактическая подготовка	соревнования	<u>Мир баскетбола</u>
27-28	ОФП, СФП	спортивные конкурсы	Инфоурок
29-30	Техническая подготовка	круговая тренировка	<u>ФизкультУРА</u>
31-34	Техническая подготовка	соревнования	Инфоурок

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

- 1.Музыкальный центр
- 2.Аудиозаписи
- 3.Проектор
- 4.Экран
- 5.Ноутбук
- 6.Видеоматериалы

Учебно-практическое оборудование.

1. Козел гимнастический
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: малый теннисный мяч, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Гимнастический подкидной мостик
10. Кегли
11. Обруч
12. Рулетка измерительная
13. Щит баскетбольный тренировочный
14. Сетка волейбольная
15. Компрессор для накачивания мячей
16. Стойки для обводки
17. Аптечка

