

**РАССМОТРЕНО**

на заседании м/о учителей  
физической культуры и ОБЖ  
протокол № 7 от 20.04.2023  
Руководитель Ю.В. Шлык

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета №15 от 31.05.2023  
Председатель Н.В. Кравцевич

**УТВЕРЖДАЮ**

приказ № 310 от 13.06.2023  
Директор МБУ «Школа №81»  
Н.В. Кравцевич

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности (модифицированная)**

**«Баскетбол»**

**(внеурочная деятельность по обеспечению  
безопасности жизни и здоровья обучающихся)**

**5 классы (11-12 лет)**

Составитель:

Якутов Олег Леонидович,  
учитель физической культуры

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса в соответствии с образовательной программой основного общего образования МБУ «Школа №81».

Программа «Баскетбол» разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич и в соответствии с требованиями ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897), а также на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся : Баскетбол (ФГОС)», авторы В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Просвещение, 2013г

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю) и предназначена для учащихся 5 классов общеобразовательной школы.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса 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.

### **Содержание программы**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.

Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе трени-

ровки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

### **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

### **Календарно-тематическое планирование**

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
	1	Беседа «меры безопасности», «правилоигры». Учебная игра.	1	Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания.	
	2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча сосменной рук. Учебная игра.	1		Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста
	3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча сосменной рук. Учебная игра.	1		Передвижение в стойке баскетболиста.
	4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.	Ведение мяча: На месте. В движении шагом. В движении бегом.
	5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1		Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Физическая подготовка баскетболиста.	Ведение мяча: На месте. В движении шагом. В движении бегом.
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1		Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста
9	Передача от пола. Учебная игра.	1		Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1		Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Психологическая подготовка баскетболиста.	
12	Игра «собачка». Учебная игра.	1	Техническая подготовка баскетболиста.	
13	Броски с места. Учебная игра.	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста
14	Броски с места. Учебная игра.	1		
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Тактическая подготовка баскетболиста.	
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1		
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1		
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1		Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

19	Игры в бросках. Учебная игра.	1		
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Правила судейства соревнований по баскетболу.	
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1		
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра	1		
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра	1		
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра	1		
26	Учебная игра.	1	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1		Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1		Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1		
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1		
31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста	
32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1		
33	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста
34	Соревнование. Итоговая игра	1		

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного–оздоровительного направления «Баскетбол» для обучающихся 6 класса составлена на основе:

- учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2021 г);
- учебного пособия: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2019.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) и предназначена для учащихся 6 классов общеобразовательной школы.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые 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;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

*Познавательные УУД:*



- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

*Коммуникативные УУД:*

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и организационных видов деятельности**

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
1	<b>Основы знаний о баскетболе</b>	1	История баскетбола	Фронтальная	Однонаправленные занятия
			Правила игры в баскетбол	Групповая	Просмотр видео

2	<b>Перемещения</b>	3	Стойка игрока (исходные положения)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
3	<b>Передачи мяча</b>	5	Передача мяча двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча по треугольнику	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча по четырехугольнику	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
4	<b>Ловля мяча</b>	3	Ловля мяча двумя руками (высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ловля мяча одной рукой	Фронтальная,	Однонаправ
			(высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока)	групповая, индивидуальная	-ленные занятия
			Ловля мяча с разной высотой отскока	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
5	<b>Ведение мяча</b>	3	Обычное ведение	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Ведение двумя мячами.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия

			Ведение мяча задом и боком	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
6	<b>Броски в корзину</b>	2	Броски двумя руками; броски одной рукой; Броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание; Броски и вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита; По характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
7	<b>Тактические игры</b>	4	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Групповые тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Командные тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Двусторонняя учебная игра	Групповая	Целостно-игровые занятия
8	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Игры, развивающие физические способности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
				ная	
9	<b>Физическая подготовка</b>	8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Комбинированные занятия
10	<b>Судейская практика</b>		Судейство учебной игры в баскетбол	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о баскетболе	1
2	Перемещения	5
3	Передача мяча	6
4	Ловля мяча	6
5	Ведение мяча	4
6	Броски в корзину	4
7	Тактические игры	3
8	Подвижные игры и эстафеты	5
9	Физическая подготовка в процессе занятия	
10	Итого	34 часа

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1	История баскетбола.	
2	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	
3	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	
4	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	
5	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	
6	Ведение мяча шагом и бегом	
7	Бросок мяча от плеча, после ведения	
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	
10	Броски мяча в движении после двух шагов	
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	
12	Штрафной бросок в корзину	
13	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	
14	Перехват мяча	
15	Накрывание. Отбивание	
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	
17	Тактика игры. Персональная защита	
18	Двусторонняя игра. Правила игры	
19	Передача мяча в движении	
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	
21	Персональная защита, опека	
22	Двусторонняя игра	
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	
24	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	
28	Ведение мяча при сближении с соперником	
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	
30	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	

33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	
34	Учебная игра в баскетбол	